

**КНИГА
ГАСТРОНОМА**

проверено, всё получится

про ОВОЩИ





**КНИГА
ГАСТРОНОМА**

проверено, всё получится

ПРО ОВОЩИ

Москва
Издательский дом «Вкусная жизнь»
Издательство «Эксмо»
2008

УДК 641/642

ББК 36.99

П78

оригинальная идея редакции журнала «Гастрономъ»

макет Михаил Аникст

фото и обложка Татьяна Шкондина

текст Юлия Некоркина

Благодарим за помощь в подготовке книги торговую сеть METRO Кэш энд Керри



П78 **Про** овощи. – М.: Эксмо, 2008 г. – 256 с.: ил. – (Книга Гастронома)

ISBN 978-5-699-28041-4

Когда мы говорим об овощах, в голову сразу же приходит картошка: молодая, горячая, с маслом, с укропом... Что может быть лучше! Ну разве что пряный грузинский аджапсанда! Или красочный французский рататуй? А еще карри с баклажанами, и рулет из савойской капусты, и кимчи, и пончики из брокколи, и луковки в карамельном соусе... А уж овощные супы как хороши – от испанского чесночного до малороссийского борща! Если задуматься, то и великолепных десертов найдется немало, скажем, картофельный торт или кекс с засахаренными маслинами... В этой книге много новых и совершенно уникальных рецептов, которые до сих пор нигде не публиковались. Поэтому, как всегда, мы их все проверили, то есть каждое блюдо приготовили и съели. И если надо было, что-то в рецепте исправили. Чтобы вам понравилось и у вас тоже все получилось.

ISBN 978-5-699-28041-4

© Издательский дом «Вкусная жизнь», 2008

© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

Содержание

1	Самое начало	6
2	Арсенал	8
3	Выбор	10
4	Закуски	30
5	Салаты	52
6	Супы	76
7	Соусы	100
8	С мясом и с рыбой	124
9	Вегетарианские	146
10	Национальные	166
11	Что-то особенное	186
12	Выпечка	206
13	Десерты	224
14	Словарь	242
15	Таблица мер и весов	248
16	Алфавитный указатель рецептов	250
17	Предметный указатель	252

1.

Самое начало



Современные ученые очень любят все посчитать. Недавно посчитали, сколько овощных растений человечество в XXI веке использует в пищу. Не забыли не только плоды и корнеплоды, но и листья, стебли, корни, соцветия, клубни и луковички. Получилось больше 1000 видов. При этом у нас на родине в России произрастает сравнительно немного овощей – около сотни видов, львиная доля которых в процентном отношении приходится на помидоры, огурцы, картофель, капусту, свеклу и лук. Но лучшие друзья кулинаров – колхозные рынки и капиталистические супермаркеты продолжают работать над ассортиментом, спасибо им за это. В результате жители больших городов могут полакомиться самыми разнообразными, порой довольно загадочными овощами со всех концов света.

Однако при нынешнем изобилии нам есть над чем задуматься. В любой момент в продаже можно найти что угодно: молодые огурчики на Новый год, свежий зеленый горошек поздней осенью или весенние артишоки в конце лета. На первый взгляд это может показаться преимуществом, но с другой стороны, теряется не только чувство сезонности «даров природы», но и ничем не заменимая радость от первой редиски или помидора. Недаром говорят: «Каждому овощу свое время»... хотя, конечно, эта пословица родилась немного по другому поводу. Но факт остается фактом: с момента сбора любые овощи начинают сразу же терять витамины и питательные качества. Соответственно чем дольше они лежат в холодильных камерах, тем бесполезнее становятся.

Именно поэтому мудрые люди советуют следовать традициям предков: уважать сезонность овощей и не кидаться на импортированные зимой цукини с другого конца света, а обратиться к собственной изобретательности (а мы добавим, и к нашей книге!), почаще использовать местные огурцы и помидоры летом, а тыкву и редьку зимой, по возможности игнорируя красочные «пустышки» на полках супермаркетов. Но из всякого правила есть исключения – мы считаем, что время от времени можно побаловать себя экзотикой или овощами не по сезону. Главное, чтобы на них не строилась вся ваша диета.

Знаете ли вы о том, что рекомендуется каждый день съедать по пять (!) порций свежих и приготовленных овощей? На самом деле, это не так много: в каждой порции, как говорят диетологи, всего-то 50 граммов. Старайтесь не подавать один и тот же тип овощей и на закуску, и в основном блюде – даже самое изысканное однообразие быстро приедается. Готовьте овощи по-разному, благо в нашем распоряжении есть пароварки, духовки, микроволновки, грили и прочая кухонная утварь. Не забывайте принципы хромотерапии: разноцветное меню радует глаз! Не заикивайтесь на исключительно зеленых или красных овощах, несмотря на их пользу. Многие овощи, которые вы обычно отвариваете или запекаете, можно подавать сырыми; например, кольраби и кабачки, цветная капуста и топинамбур прекрасно хрустят в салатах!

Ешьте больше овощей! Как говорил знаменитый фантаст Станислав Лем: «Людам, как и козам, необходима трава, просто люди не осознают этого».



2.

Арсенал

Если вы хотите готовить постоянно, а не время от времени, постарайтесь обзавестись всеми перечисленными здесь предметами. Даже если некоторые из них покажутся вам поначалу лишними, со временем вы поймете, что без них невозможно назвать свою кухню «хорошо оборудованной».



1

2

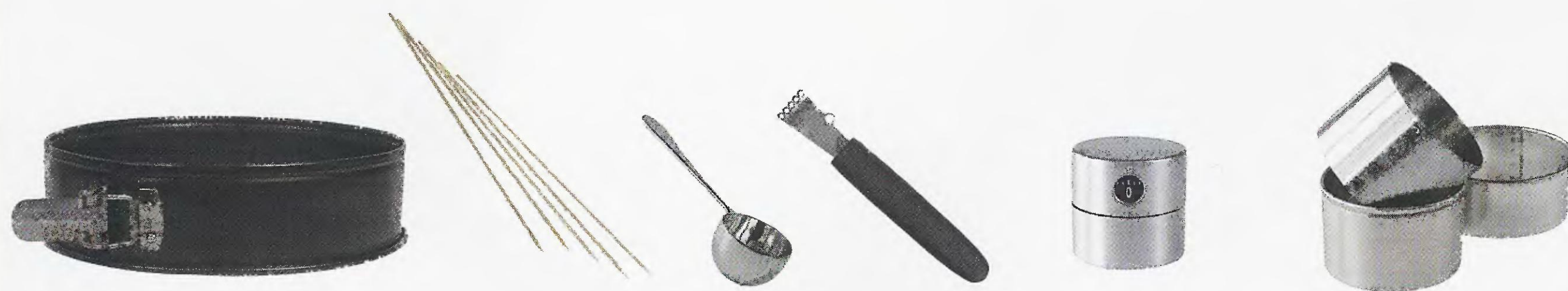
4



7

8

9



14

15

16

17

18

19



24

25

26

27

28

29

30

31

8

1. Большая кастрюля
- 2-3. Большой и маленький сотейники
4. Дуршлаг
- 5-6. Формы для запекания
7. Миска
- 7-8. Большая и маленькая сковороды
9. Вок
10. Разделочная доска
11. «Циновка» для роллов
12. Пергамент
13. Скалка
14. Разъемная форма

15. Деревянные шпажки
16. Мерная ложка
17. Нож для цедры
18. Таймер
19. Кулинарные кольца
20. Мясорубка
21. Универсальная терка
22. Мельница для перца
23. Миксер
24. Маленький нож
25. Большой нож
26. Кухонные ножницы

27. Нож для чистки овощей
28. Силиконовая лопаточка
29. Венчик
30. Кулинарная кисточка
31. Деревянная лопаточка
32. Ступка с пестиком
33. Шумовка
34. Ложка с длинной ручкой
35. Половник
36. Блендер



5



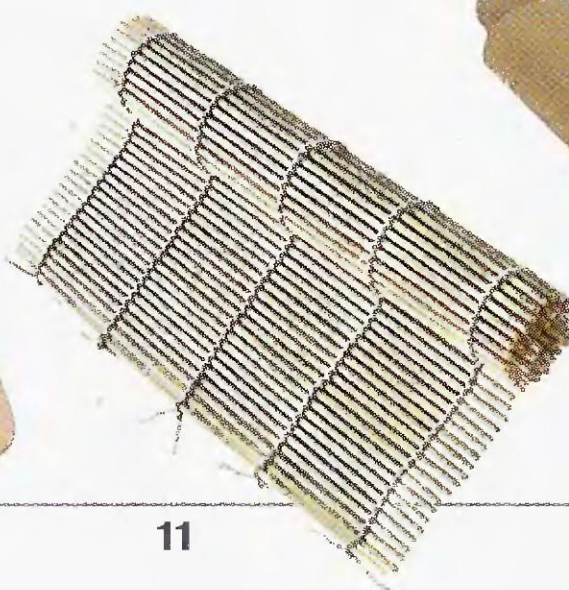
6



6



10



11



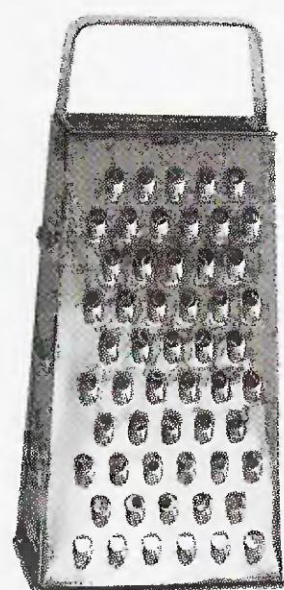
12



13



20



21



22



23



32



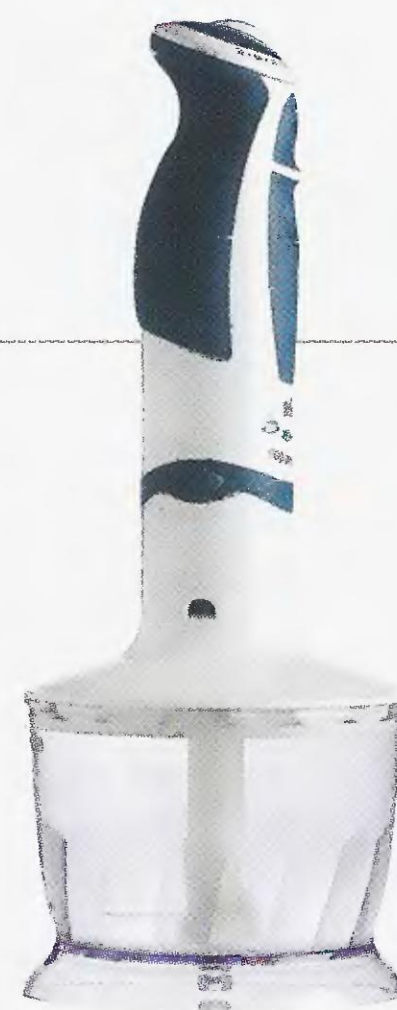
33



34



35



36

Знаете, почему многие люди говорят, что не любят овощи? Даже не потому, что готовить их не умеют, нет – проблема возникает на более ранней стадии. Прежде, чем начать овощи тушить, жарить и парить, их нужно научиться выбирать. А это совсем не так просто, как кажется. Не зря же существует на свете две тысячи сортов картошки и три тысячи – капусты! Для чего-то они друг от друга отличаются...

Картофель

Казалось бы, про что про что, а про картошку мы все знаем, наш овощ, исконный (картофельные бунты – дела давно минувших дней, сейчас как бы без картошки бунтовать не начали). Мы твердо уверены: картошка невкусной не бывает. Надо только понимать, для чего какой сорт нужен. В принципе все сорта делятся на пять групп: картошка для варки, для жарения, запекания, салатов и пюре.

Когда хвалят вареную картошку, часто говорят: «Отличная, рассыпчатая!» На самом деле по-настоящему рассыпчатый картофель для варки не подходит – он делается водянистым и невкусным, его лучше варить в «мундире». Нужен не слишком крахмальный круглый картофель, хорошо держащий форму. У него обычно розовая или красная кожура и плотная мякоть.

Вкусный жареный картофель должен относиться к сортам с максимально низким содержанием крахмала, чтобы не разваливался на сковородке. Определить их на вид можно по продолговатой форме, желтой или желто-коричневой кожуре и желтой мякоти. Другие сорта перед жарением придется порезать и поддержать в холодной воде, чтобы удалить крахмал. И не забудьте потом его тщательно обсушить.

Если вам попался крупный овальный картофель с белой мякотью и коричневой или желто-коричневой кожурой (в нем наверняка мало влаги и много крахмала) – это идеальный сорт для запекания. Такая мякоть после термической обработки легко крошится и поэтому прекрасно впитывает масло или соус, с которым вы его подадите. Запекать можно и молодой картофель, тоже получается очень вкусно.

А вот старая картошка, пролежавшая всю зиму, лучше всего подойдет для пюре, в котором вы сможете сильно улучшить ее вкус. А в начале сезона выбирайте для пюре сорта с круглыми клубнями, белой мякотью и очень светлой кожурой.

Малокрахмальные сорта с тонкой кожурой и большим содержанием влаги отправляйте в салат. Это чаще всего так называемый молодой картофель (не путать с «ранним») – то есть тот, который поспешили выкопать, пока он не успел вырасти. Он будет в меру нежным и плотным, сумеет и соус впитать, и не развалиться.





3. Выбор: морковь, свекла, пастернак, сельдерей

Морковь

Хотя главный принцип выбора моркови при покупке один: «Чем краснее, тем полезнее», у разных сортов несомненно есть свое предназначение. Если хотите сделать себе стаканчик сока, ищите длинную и ровную морковь почти без сердцевины. Морковки цилиндрической формы с круглым концом должны закончить свою жизнь в салате – у них самая сладкая и нежная мякоть, их нужно есть сырыми. Если вам нужна морковь для супа, запекания или долгого тушения, выбирайте толстые и короткие корнеплоды, с тупым концом, конической формы. А если видите морковь, которая резко сужается и имеет острый конец, будьте уверены, что из нее получится замечательное пюре – для пирога, торта или детского питания.

Свекла

Если древнегреческие жрецы собирались обратиться к богам с какой-нибудь сложной просьбой, они приносили им в жертву свеклу на серебряных подносах – наверное, чтобы боги были сильными и здоровенькими. А если бы на Олимпе раздумывали, какую свеклу куда использовать, то наверняка разужнали бы: круглые и слегка сплюснутые с полюсов корнеплоды темно-фиолетового и бурого цвета – самые сладкие. Из них нужно делать салаты, и именно их едят сырыми и пускают на сок. Более длинные плоды лучше подходят для борща и ботвиньи, у них при термической обработке мякоть остается более ароматной. Вкуснее всего свекла в запеченном виде – если ее варить, слишком много вкусного и полезного утекает в отвар или вообще испаряется. «Вершки» у свеклы тоже очень даже съедобные. Молодая ботва годится в салаты, «пожилая» – в супы.



Пастернак

Покупая этот, как выразились бы в Европе, «забытый овощ» (когда-то пастернак был у нас очень популярен), следите, чтобы на ощупь он был плотным, а лежа в руке – тяжелым для своего размера. У перележавшего пастернака вы выбросите больше половины – сердцевина у него со временем делается как вата и на вкус, и на вид. Эта полупетрушка полу-морковь – вкуснейшая вещь, сладкая и с нежным запахом. Готовьте его, не очищая от кожуры – только так он сохранит вкус и витамины. Пастернак можно запекать, варить в супах, делать пюре или добавлять в соленья и маринады.

Сельдерей

Удивительно практичный представитель растительного мира – его можно съесть целиком, и каждая часть (листья, стебли, корень, семена) будет существенно отличаться от остальных по вкусу и запаху! Для продажи сельдерей так и выращивают – на разных грядках, уделяя внимание разным его частям. Максимум аромата содержится в листьях и семенах – семена смешивают с солью, чтобы получить отличную приправу. Черешки добавляют в салаты, они хорошо сочетаются с мясом, птицей и дичью. При покупке следите, чтобы черешки у основания были блестящими и упругими, а зелень неувядшей. Самый нейтральный вкус у корнеплода, неровного клубка с белой мякотью и грубой кожурой, которую надо тщательно срезать, удаляя все темные пятна. Из корня готовят запеканки, салаты, супы и пюре. Корень сельдерея должен быть тяжелым для своего размера и упругим без мягких пятен.

3. Выбор: репчатый лук, порей, шалот

Репчатый лук

Этот «слезоточивый» овощ – самый распространенный на нашей планете – можно разделить на две группы: сухой, долгого хранения, и сладкий – его нужно есть свежим. В сухом луке веществ, заставляющих нас плакать при его нарезке, больше, и его обычно готовят. У сладкого вкус и аромат мягче, его кладут в салаты и едят просто так (помните Буратино?). Самый распространенный вариант сухого лука – желтый. Он как раз самый острый и резкий и лучше всех доживает до весны. Хранить этот лук лучше всего в темном и прохладном помещении, но не в холодильнике (луку холодильник нипочем, но его запах быстро пропитывает в холодильнике всякие резиновые детали и долго не выветривается).

Второй по популярности вид сухого лука – белый. Он мягче желтого на вкус и имеет более сложный и богатый аромат. Если приправить его правильно (жирной заправкой), то можно есть и в салатах, но вкуснее всего его фаршировать.

Красный лук бывает сладким, но многие его сорта довольно острые. Его едят сырым, но лучше всего он проявляет себя при запекании и жарении на гриле.

Самый знаменитый у нас сладкий лук – так называемый крымский (он же ялтинский). Это крупные сплюснутые, иногда почти плоские луковички, очень сочные и душистые. Этот лук хранится хуже всех и купить его позже, чем в октябре, довольно сложно. Если вам предлагают ялтинский лук в середине зимы, скорее всего, это подделка – похожий по форме сорт сухого лука, крашенный чернилами. Определить подделку можно на вкус – он будет острым, а не сладким.

Коктейльный, или «жемчужный» лук обычно продается у нас уже маринованным. Это лук-недоросток, он может быть любого сорта, сладким или острым.

Покупая лук, выбирайте луковички, тяжелые для своего размера, с сухой шелухой, избегайте проросшего. Всегда жарьте лук на среднем или маленьком огне – при высоких температурах он начинает горчить.

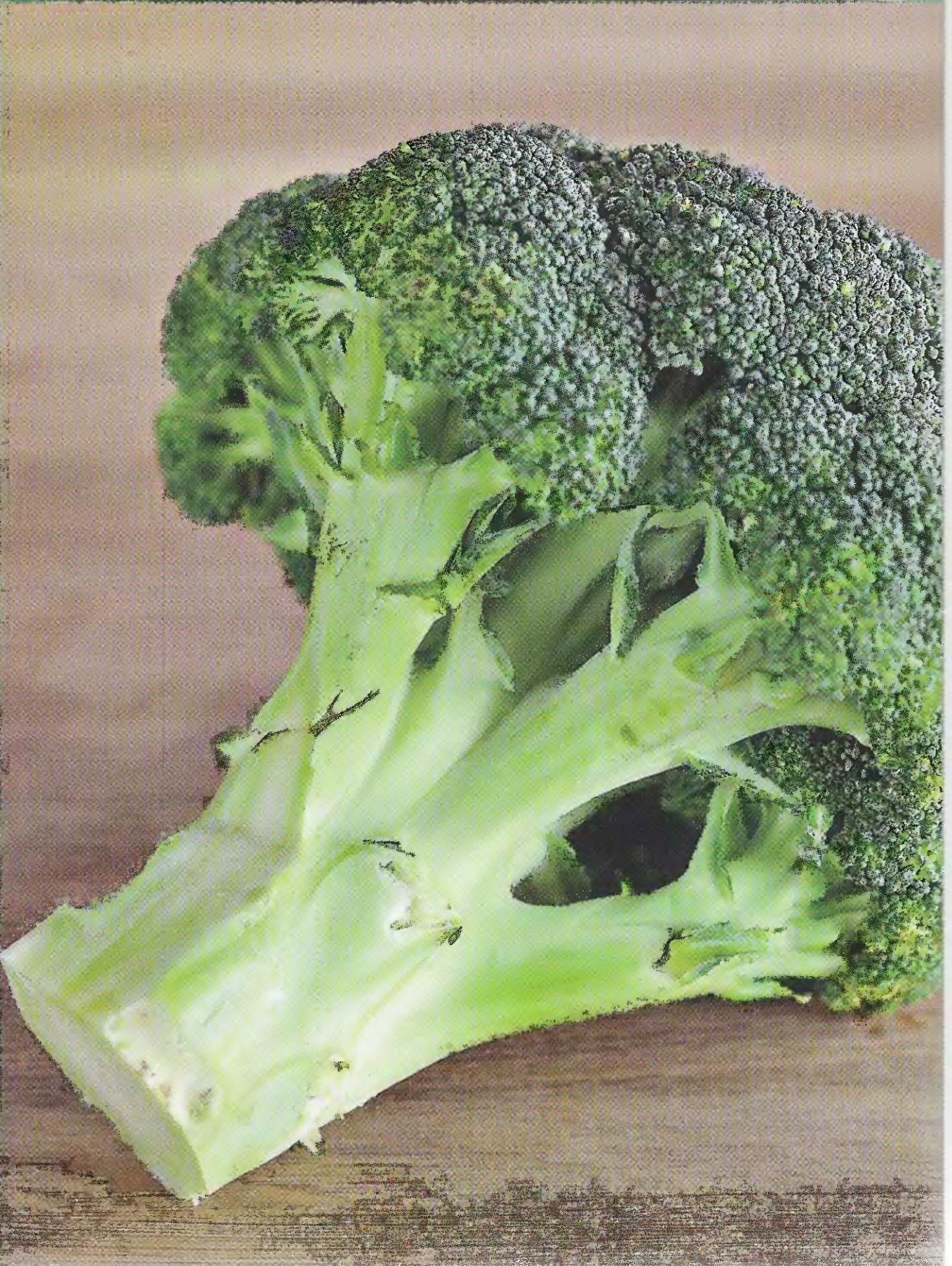
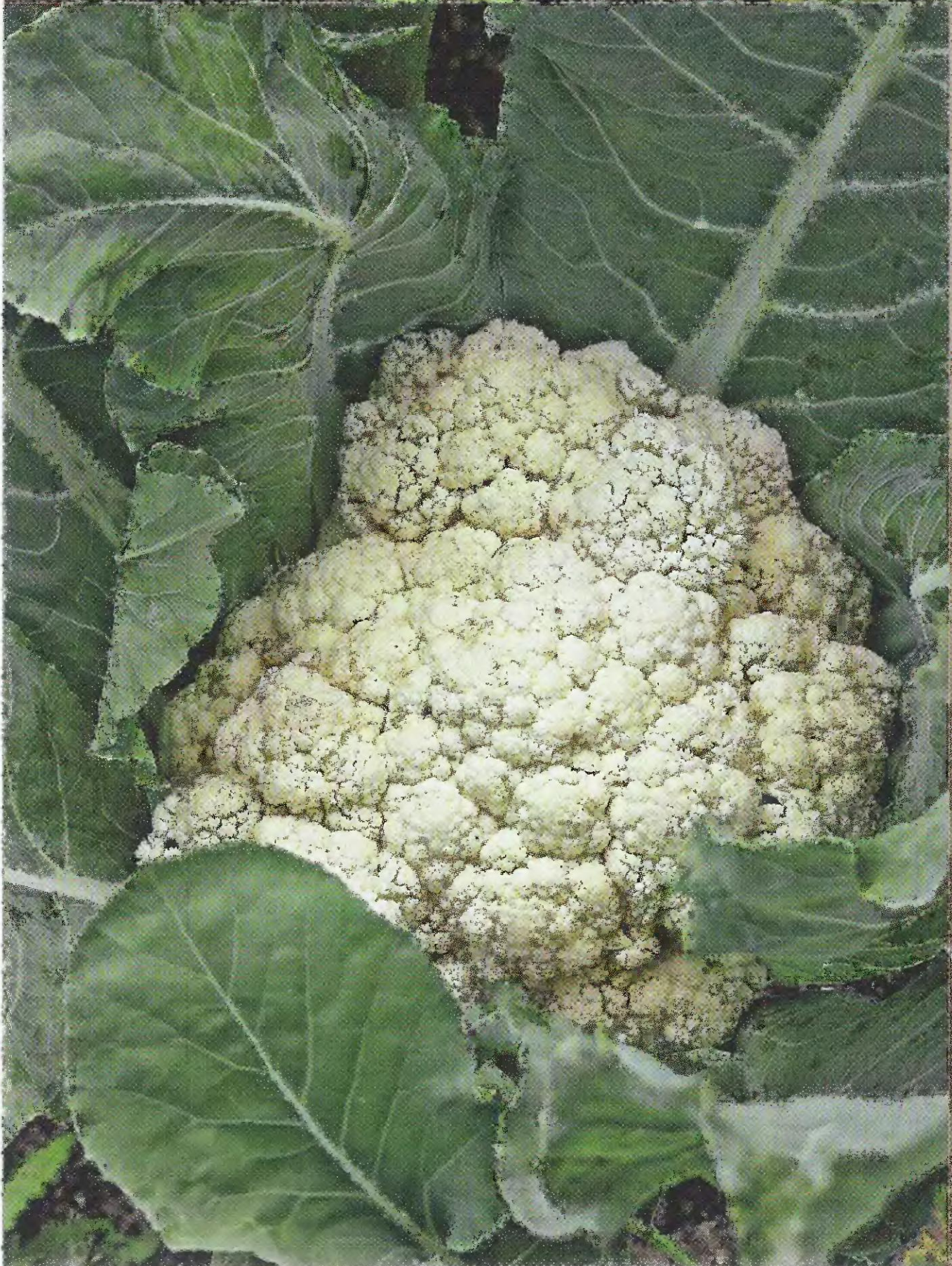
Лук-шалот

Маленькие, вытянутые луковички, часто слегка сиреневого оттенка, напоминающие лук-севок. Шалот используют в тех блюдах, где нужен луковый вкус и запах, но не нужна луковая сладость. Самый сладкий сорт шалота называется «банановый» – он существенно крупнее и светлее. В сыром виде шалот используют в основном в качестве ингредиента заправок, очень мелко порубленным. Храните шалот в холодильнике в отделении для овощей.

Лук-порей

С этим луком все значительно проще, богатством сортов он не отличается. Продается либо в мини-варианте, либо обычного размера. Как правило, едят только белую, нижнюю часть порея. Зеленую верхнюю нужно перед использованием немного проварить в кипящей воде, иначе эти листья просто будет не прожевать. Белую часть сырой тоже почти никогда не едят, слишком много в ней жестких волокон. Порей отваривают и запекают целиком, используют в тушеных блюдах, супах и рагу. Готовить его лучше на топленом или сливочном, а не растительном масле – так он значительно вкуснее. Перед использованием порей нужно очень тщательно мыть – между его слоями в основании часто прячется песок.





3. Выбор: капуста кочанная, цветная, брокколи, брюссельская, кольраби

Капуста белокочанная и краснокочанная

Кочанная капуста бывает ранних, среднеспелых и поздних сортов. Раннюю едят сразу после сбора – чаще всего сырой или в супах. Среднеспелую и позднюю квасят и тушат. Самая распространенная капуста – белокочанная. Ее «сестра», краснокочанная капуста, отличается не только фиолетово-красным цветом, но и более высоким содержанием витаминов и минеральных веществ. Ее обычно не варят – она красится, разваривается и неприятно пахнет, зато хранится лучше белокочанной. При покупке поздней капусты выбирайте тяжелые, плотные и упругие кочаны, у которых листья подогнаны один к другому. Когда храните капусту, не убирайте внешние подсохшие и вялые листья – они отлично предохраняют кочан от дальнейшей порчи.

Савойская

Савойская капуста более рыхлая, чем белокочанная, с темно-зелеными «гофрированными» листьями. Хранится недолго, быстро вянет. Из нее лучше всего приготовить голубцы и рулеты – получается красиво. Для поедания в сыром виде савойскую капусту нужно очень тонко шинковать, она довольно жесткая. Выбирая кочан, взвесьте его в руке – чем он тяжелее для своего размера, тем вкуснее. Концы листьев должны быть упругими и зелеными.

Цветная

Цветная капуста на самом деле бывает только одного цвета – белого. Чем однороднее этот цвет (без желтых и тем более черных пятен), тем качественнее капуста. Выбирая кочаны, ищите самые тяжелые для своего размера, с гладким и блестящим стеблем. Цветную капусту едят сырой в салатах или обмакивая в соус. Ее довольно сложно запекать, поэтому чаще всего ее отваривают, но отвар, как правило, не используют – не всем нравится его запах. Лучше всего отваривать цветную капусту на пару до полуготовности, а потом запекать или жарить.

Брокколи

Самый распространенный сорт – калабрийская брокколи с зелеными, плотно собранными в большие головки соцветия. К сожалению, у нас редко встречаются другие сорта, которых у брокколи немало: с фиолетовыми головками, светло-желтыми или белыми. Хотя в последнее время появилась очень красивая капуста брокколи-романеско с желто-зелеными соцветиями с острыми кончиками. Все сорта брокколи можно есть сырыми. Покупая брокколи, выбирайте плотные темно-зеленые кочанчики с упругими стеблями без желтых или коричневых пятен.

Брюссельская

На вкус и особенно запах брюссельская капуста сильно отличается от всех других капуст – из-за этого ее лучше не готовить с нежными овощами, она их «забьет». У каждого кочанчика нужно вырезать кочерыжку – она сильно горчит. Чем меньше, тверже и светлее кочанчики, тем вкуснее капуста.

Кольраби

Кольраби называется капустой, но по вкусу напоминает неострый редис или репу: хрустящая и чуть сладкая. Ее вкусно есть сырой, посыпав тонкие ломтики солью, запекать или готовить нежные супы-пюре. Листья кольраби тоже съедобны и очень полезны. При покупке смотрите на листья (они должны быть зелеными) и кожицу (она должна быть гладкой и блестящей).

3. Выбор: помидоры

Помидоры

Наверное, самые вкусные на свете помидоры – бычье сердце – могут быть темно-красными и огромными, если привезены из Средней Азии, и розовыми, небольшого размера – если из Средиземноморья или Южной Америки. У них очень ароматная и мясистая мякоть и мало семечек. Именно их лучше всего класть в салаты, делать томатные супы и соусы. Храните помидоры в темном месте «хвостиками» вниз – так они дольше не портятся. Вообще их не рекомендуется класть в холодильник – там они быстро теряют свой аромат.

Самый распространенный сорт помидоров, мясистых, но бледных и почти безвкусных, продается круглый год, в Европе называется биф. Их невкусно есть ни в салатах, ни в соусах и нужно сильно приправлять. Голландские и канадские можно фаршировать и запекать.

Сливовидные – небольшие вытянутые помидоры, тоже не особенно ароматные и нейтральные на вкус. Добавляйте их в соусы и запекайте.

Грушевидные – помидоры среднего размера, действительно в форме груши. Их можно консервировать или есть сырыми в салатах.

Черри – это мини-помидорчики, размером от мелкой вишни до мелкой сливы. Их качество не зависит от сезона, и зимой это лучший выбор. Они могут быть красными, желтыми и оранжевыми – их можно запекать или жарить целиком, а в салаты их кладут, разрезав пополам.

Очень эффектно смотрятся помидоры на ветке, небольшие, крепкие, мясистые, с толстой кожурой, которая хорошо снимается. Их фаршируют и запеченными, и сырыми. Если они небольшие и почти идеально круглые, привезенные из Закавказья, их часто называют «бакинскими» – из них делают самый простой салат со сладким луком, маслом и зеленью.

Небольшие длинные помидоры с толстой кожурой и плотной мякотью, называются «пальчиковыми», именно их обычно консервируют в собственном соку.

Желтыми могут быть помидоры любого сорта, они всегда слаще, чем красные. А вот зелеными бывают не только незрелые помидоры. Есть такой сорт: крепкие, ароматные, кисло-сладкие зеленые плоды, из них получаются очень вкусные салаты и свежие соусы-сальса. А незрелые зеленые помидоры обычно жарят, маринуют и солят.

Когда помидоры вялят на солнце или сушат в печах, получается продукт, который продается обычно в стеклянных банках, в маринаде или масле, и так и называется: сушеные или вяленые на солнце помидоры. Их используют как закуску, основу для соусов, ингредиент в супах, тушеных и запеченных блюдах, начинку для пиццы... Самые вкусные вяленые помидоры обычно консервируют в оливковом масле первого холодного отжима. Они стоят дорого, но стоят того – тем более, что маслом вполне можно заправлять салаты и сбрызгивать макароны.





3. Выбор: перец сладкий и острый

Перец

Сладкие перцы бывают круглыми, коническими, сливообразными, грушеобразными, плоскими и закрученными. Самый распространенный вид сладкого перца – крупный, сочный, с толстыми стенками и насыщенным вкусом – у нас часто называют «болгарским», хотя логичнее было бы называть «южноамериканским», поскольку родом он именно оттуда. Он бывает красного, желтого и оранжевого цвета в зрелом состоянии и зеленого – в незрелом. Изредка можно купить черный, белый или фиолетовый перец. Покупая любой перец, выбирайте плотные тяжелые экземпляры, без пятен, с гладкой блестящей кожицей. Обычно чем ярче перец, тем слаще.

Паприка – разновидность сладкого перца родом изначально из Турции; из нее делают знаменитую приправу, специалитет венгерской кухни. На вид это обычный сладкий красный перец с острым концом, чуть более вытянутый.

В последнее время у нас встречаются перчики пикильо из Испании – длинные, с заостренным концом и с тонкой кожицей, маленькие испанские перчики. В сыром виде они горчат, их лучше запекать или жарить на гриле.

Еще у нас продаются – свежими или чаще консервированными – небольшие красные перцы пименто в форме сердечка, они слаще и нежнее болгарского, их вкуснее всего есть в салатах и просто так.

Острый перец чили

Все сорта острого перца в стручках в мире принято называть «чили» – хотя существует больше сотни его разновидностей. Острота чили зависит от того, сколько в нем жгучего вещества капсаицина и измеряется она в так называемых сковиллях: от 0 (болгарский перец) до 570 тысяч (абанеро). Главные мировые экспортеры: Индия, Мексика, Таиланд, Турция и несколько африканских стран.

Чаще всего у нас на рынках можно встретить длинные, не меньше 10 см, зеленые или красные перцы средней остроты сорта анахайм. Их можно есть сырыми, в соусах, фаршировать и запекать.

Другие ярко-красные перцы, изогнутые, с хвостиками, как бы надетыми на мякоть, короче и тоньше, чем анахайм; – это кайенский перец, самая распространенная разновидность чили. Из него делают порошок, перемалывая мякоть вместе с перегородками и семенами – и получается довольно остро.

Вытянутые, конусообразные желтые восковые перцы – действительно с желтой или белой восковой кожурой, бывают от средне до сильно острых.

Серрано – мясистые красные или зеленые, широкие у основания, средней остроты и чем мельче, тем острее.

Абанеро – самый острый перец в мире. Осторожно, его легко принять за мелкие сладкие перцы, потому что он такой же круглый и красный.

Халапеньо – очень острые небольшие зеленые или красные перцы, слегка изогнутые, с ореховым вкусом. Продаются свежими или маринованными.



3. Выбор: огурцы

Огурцы

У огурцов во всем мире множество сортов, но делят их, в первую очередь, по размерам. Самые маленькие – от 3 до 5 см – называются пикулями. От 5 до 5,5 см – мелкие корнишоны, а до 7 см – крупные. Далее идут огурцы длиной 7–9 см – мелкие, 9–12 – средние, больше 12 см – крупные. Мы едим недозрелые плоды, созревшие огурцы желтые, грубые и невкусные.

Весной у нас самыми первыми появляются клинские огурцы, похожие на вытянутые яйца, со светло-зеленой кожурой в крупных бугорках; мякоть у них нежная, горькой не бывает. Их едят только свежими.

Самый распространенный сорт огурцов в России – вязниковский. Они среднего размера, кожа в маленьких бугорках, зеленого цвета в тонкую светлую полоску. Их можно есть просто так и солить.

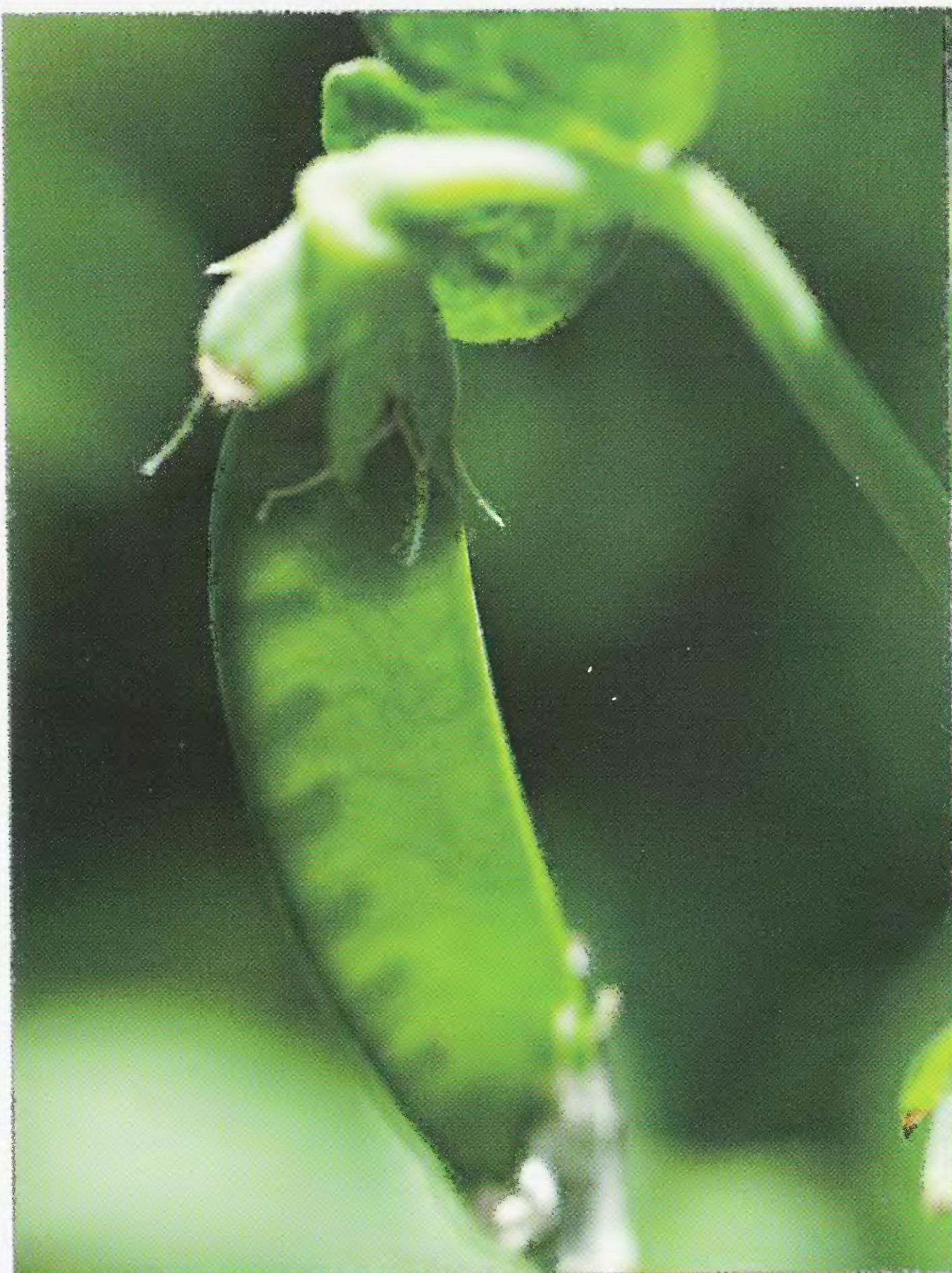
Муромские огурцы короткие, толстые и небольшие, с шероховатой кожурой светло-зеленого цвета в белую полоску. Их тоже едят просто так и солят.

Если вы хотите засолить огурцы, лучше всего для этого подходят нежинские. Они позднего сорта, форма у них цилиндрическая, кожа темно-зеленая и ребристая, с полосками, которые заканчиваются на середине огурца. Преимущество «нежинских» в том, что во время засолки в них не образуются пустоты, и они остаются хрустящими.

Те огурцы, что продаются у нас зимой, – длинные, тяжелые, с гладкой темно-зеленой кожурой, совершенно без семян и практически без вкуса – по-научному называются партенокарпическими. Поскольку произнести это проблематично, их чаще называют длинноплодными или салатными. Их удобно фаршировать и резать в салаты длинной соломкой (можно использовать для этого терку для корейской моркови). Кожуру с них лучше счищать.

Покупая огурцы, обращайте внимание на их вес в соотношении с размером – чем они тяжелее, тем будут вкуснее. Кожа у огурцов должна быть без морщин, без темных и мягких пятен. Хранить огурцы лучше всего так: заверните каждый огурец в кусок бумаги или бумажного полотенца, уложите в один слой в контейнер с вентилируемой крышкой или просто закройте пленкой, предварительно сделав в ней несколько дырочек, чтобы огурцы не «мокли».





3. Выбор: стручковая фасоль, кукуруза, горошек

Стручковая фасоль

Из всех разновидностей стручковой фасоли самый сладкий и нежный вкус у французской зеленой фасоли.

Длинная китайская фасоль (она же змеиные, или ярдовые бобы) отличается от обычной только длиной – стручки могут быть 50-сантиметровыми.

В Африке выращивают очень популярную и самую дорогую кенийскую фасоль. Это очень тонкие, 5–7 мм в диаметре, небольшие темно-зеленые стручки со сладким ореховым привкусом; готовятся мгновенно.

У желтой восковой фасоли плоские крупные стручки нежно-желтого цвета, их едят целиком. Фасоль «лоби» выглядит так же, только цвет у нее салатовый и по структуре она более жесткая.

Фасоль сорта драконовы языки у нас часто называют грузинской или фиолетовой: у нее пестрые желто-фиолетовые стручки длиной 12–15 см, целиком съедобные. При тепловой обработке их окрас исчезает.

Кукуруза

Кукуруза бывает не только привычного желтого, но и оранжевого, красного, бордового и даже синего цвета. Но все же легче всего купить свежие початки сладкой желтой кукурузы, появляющиеся в конце лета (замороженные можно найти в супермаркетах круглый год). Свежую кукурузу нужно хранить в холодильнике не дольше 2–3 дней, иначе ее сахар превращается в крахмал, и она теряет свою ценность и вкус. В продаже всегда есть зерна сладкой кукурузы: замороженные или консервированные. Из высушенных зерен кукурузы производят крупу и муку. Из кукурузной крупы разного помола: крупного, среднего или мелкого (существует семь степеней помола) делают кашу: поленту или мамалыгу. Под кукурузной мукой надо понимать самый мелкий помол крупы, но иногда имеется в виду кукурузный крахмал. Мини-кукуруза – это початки сладкой кукурузы, собранные на зародышевой стадии. Их едят целиком, потому что зернышки у них слишком мелкие, чтобы отделить их от початка.

Покупая свежую кукурузу, выбирайте «молочную» – плотно закрытые початки со светло-зелеными листьями и почти белыми или очень светло-желтыми сочными зернами. Такая кукуруза варится всего 7–8 минут (тогда как зрелая желтая кукуруза будет готова не раньше, чем через час). Кладите ее в кипящую воду, но не солите, это сделает кукурузу жесткой. Иногда при варке в кипяток добавляют молоко, чтобы сохранить нежный вкус молодой кукурузы.

Зеленый горошек

Зеленым горошком (в отличие от гороха) мы называем незрелые семена лущильных сортов гороха – в основном немучнистых мозговых сортов. Зеленый горошек едят сырым, готовят, а так же замораживают и консервируют. У нас в стране некогда очень популярный консервированный горошек в последнее время был потеснен свежемороженым. Он вкуснее, свежее и готовить его почти не нужно – достаточно прогреть. Зеленый горошек сахарных сортов часто собирают совсем незрелым и продают в стручках, которые идут в пищу целиком. У нас его часто называют стручковым, или «лопатками». Выбирая горошек, ищите самый яркий и гладкий – он самый свежий.

3. Выбор: баклажаны

Баклажаны

Родом баклажан из Азии, и местные народы с удовольствием едят его уже несколько столетий. В Древнем Китае, скажем, баклажаны не только ели. Дамы из высшего света красили соком из баклажановой кожуры зубы, затем зубы полировали, и они потом сияли, как будто посеребренные. Но с тех пор, как в VIII веке арабы привезли баклажаны в Иран, они стали распространяться по всему миру.

Вообще-то баклажан – это не овощ, а ягода. И ягода эта очень разнообразна и по форме – от шарообразной до узкой вытянутой, и по размерам: от 2 до 50 см в длину.

Кожура у баклажана бывает не только фиолетовой, но и в лилово-белую полосочку, зеленой, розовой, оранжевой, белой... У белых баклажанов мякоть твердая и сухая, но при этом совсем не горькая, а кожура тонкая и нежная – перед приготовлением их не нужно чистить.

У японских баклажанов темно или светло-фиолетовая очень тонкая кожура, а сами они не очень толстые и не слишком длинные, 12–15 см. Ценятся за нежную мякоть с ореховым вкусом и за то, что практически не отличаются размерами один от другого. Их очень удобно фаршировать.

Китайские баклажаны похожи на японские, но значительно длиннее и тоньше, иногда даже закручены в спираль. У них красивая, яркая лиловая кожура, а мякоть самая сладкая из всех баклажанов. Их лучше всего жарить ломтиками на гриле.

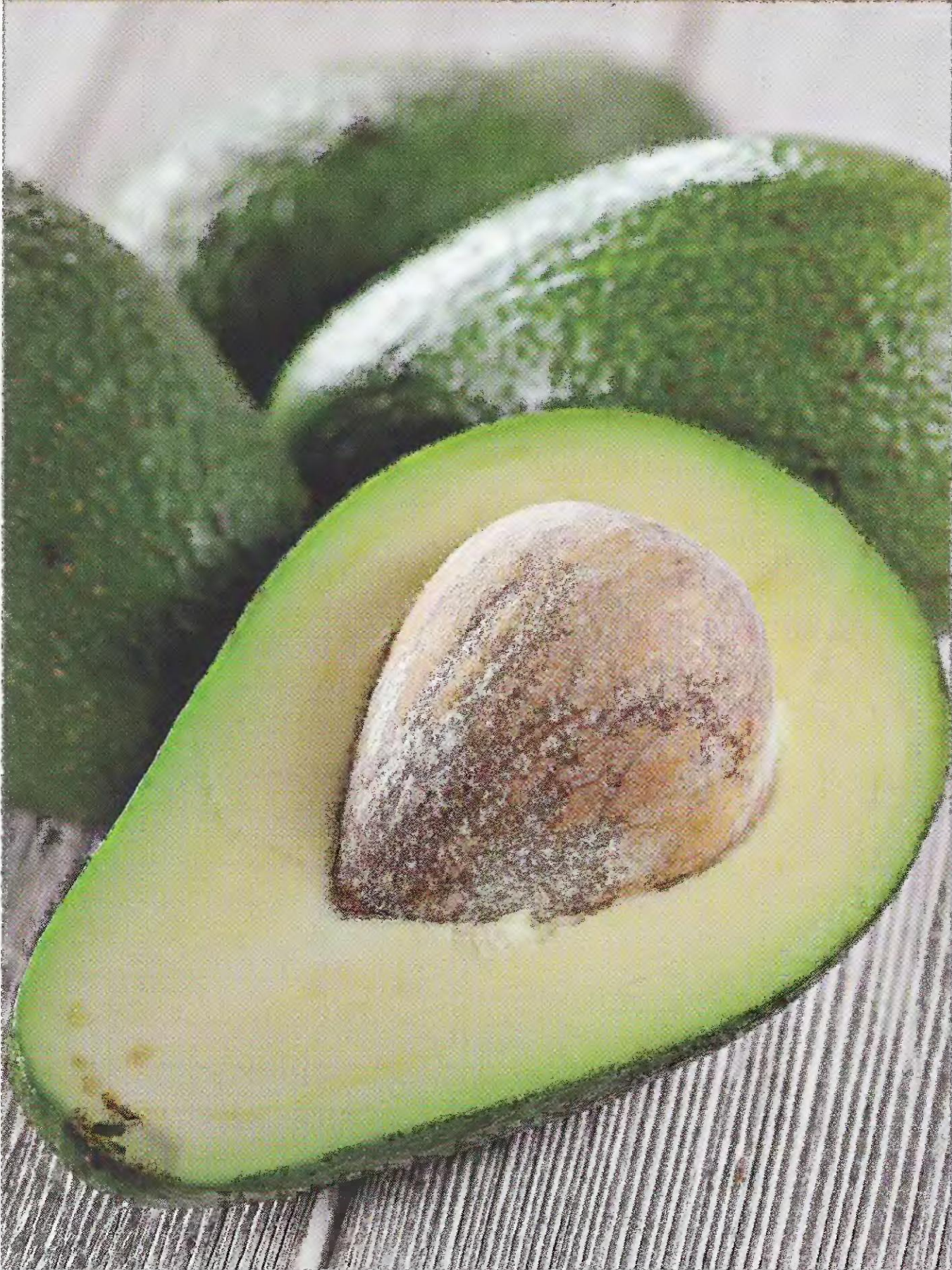
Тайские баклажаны – маленькие и круглые, зеленые, фиолетовые или белые – хороши своей хрустящей и очень ароматной мякотью. Их используют в блюдах, жаренных в воке.

Индийские баклажаны небольшие, похожи на яйца – тоже обычно одного размера, на вкус довольно горькие, их лучше посолить перед тем, как готовить, а горький сок смыть или отжать.

Мини-баклажаны – это могут быть недоросшие японские баклажаны, продолговатые, длиной 5–7 см, или круглые баклажаны размером со сливу. Их жарят, запекают или готовят над углями на шампурах.

Покупая баклажаны, прежде всего, обратите внимание на их «хвостики» и кожуру. И то, и другое должно быть упругим и гладким, а на самом баклажане не должно быть морщин и мягких или темных пятен. В перезревших баклажанах накапливаются не самые полезные вещества, так что их нужно избегать. Чем меньше баклажан, тем нежнее его мякоть – и тем меньше необходимость очищать его от кожуры или солить перед приготовлением.





3. Выбор: тыквы, авокадо, спаржа

Тыквы

Сортов тыкв на свете огромное количество, одно перечисление заняло бы несколько страниц. Самые распространенные виды: твердокорая, крупноплодная и мускатная. Твердокорая невелика размером, разных цветов: от оранжевого до желтого в зеленую полоску, с несладкой мякотью почти без крахмала, с очень вкусными семенами.

У крупноплодной тыквы рыхлая, сладкая мякоть с большим количеством волокон, она долго хранится. Именно их вырезают на Хэллоуин.

Мускатные тыквы самые сладкие, их едят сырыми, делают из них детское питание, готовят десерты. Отличить их можно по приплюснутому у основания «хвостику», вытянутому и ребристому. Кожура у них зеленая в полоску или желто-бежевая, а мякоть светло-оранжевая. Чем дольше такие тыквы лежат, тем ярче становится мякоть и сильнее мускатный запах.

Авокадо

Самый распространенный у нас сорт авокадо – «пинкертон» с темно-зеленой кожурой и длинной «шеей», вытянутой формы. Универсальный сорт, чуть сладкий, с приятным, не слишком интенсивным ароматом.

Очень вкусный сорт авокадо – калифорнийский, с толстой почти черной кожурой. Продается он круглый год, у него приятный запах и нежная маслянистая структура, очень нежная. Но лучше не класть его в салат – развалится.

У флоридских авокадо светло-зеленая тонкая и гладкая кожура, она плохо чистится, ее нужно срезать ножом для чистки овощей. Его сезон – с поздней осени до конца весны. Оно менее маслянистое, чем калифорнийское, но такое же вкусное.

Круглое гигантское авокадо весит не меньше полукилограмма, ароматное, кожура счищается легко. Остается твердым, даже когда очень зрелое.

Покупая авокадо, смотрите на верхушку (она должна быть в меру твердой, без морщин) и на кожуру (должна быть блестящей и гладкой). Спелые авокадо в продаже – редкость. Лучше покупайте их заранее и оставляйте дозревать в темном месте (но не в холодильнике и не в пластиковом пакете!), по соседству с помидорами и яблоками, которые выделяют этилен, способствующий созреванию.

Спаржа

В продаже у нас распространены три вида спаржи: зеленая, белая и мини-спаржа (тоже зеленая и белая). Все эти виды едят в сыром виде, варят в воде и на пару, а так же запекают на гриле.

Белой спаржа становится от того, что ее выращивают в подвалах без солнечного света. Она толще, нежнее на вкус, чем зеленая, и дороже.

Покупая спаржу, выбирайте упругие гладкие стебли со свежими кончиками. Храните в холодильнике в посуде с водой, прикрыв пленкой и меняя воду.

4.

Закуски



Закуски из овощей – абсолютно идеальное начало любой еды. Ни к чему вас не обязывают – хотите рыбу после них подавайте, хотите – мясо, не говоря уже о грибах с овощами же... А для особо требовательных к собственной фигуре товарищей обед такими закусками вполне может и ограничиться.

Огуречное мороженое со сливочным сыром и тимьяном Согласитесь, мороженое из огурцов – не самая распространенная закуска в наших домах. Мы вообще не привыкли воспринимать мороженое как закуску, все больше как десерт или десткое лакомство. И совершенно напрасно – овощное мороженое прекрасно освежает, а аппетит как разжигает!

600 г молодых крепких огурцов
250 г мягкого сливочного сыра
сок 1 маленького лимона
2–3 веточки тимьяна
соль, свежемолотый черный перец

Для подачи:
свежая редиска
1–2 небольших огурца

6 порций
Подготовка: 2 ч
Приготовление: 10 мин.

1. Очистите огурцы от кожуры, порежьте их на небольшие кусочки и уберите в морозильник на 1,5–2 ч.
2. Положите замороженные огурцы в блендер, добавьте холодный сливочный сыр, сок лимона, соль и перец, взбейте в однородное пюре.
3. Выложите полученную массу в кондитерский мешок с фигурной насадкой и наполните небольшие стаканчики. Поперчите и украсьте листиками тимьяна. Подавайте мороженое с тонко нарезанной редиской и огурцами.

2



Совет гастронома

Сливочный сыр в этом мороженом можно заменить по желанию рикоттой, маскарпоне или даже свежим козьим сыром. Мороженое приобретет более гладкую текстуру, если полностью удалить острой чайной ложкой семена у огурцов, даже самые небольшие.



Картофельно-грибные треугольники Собственно говоря, это очередной вариант итальянской фриттаты или испанской тортильи. С некоторой натяжкой можно даже сказать, что это омлет. Или, совсем по-русски, яичная запеканка, хоть и на сковороде. Впрочем, не важно, как оно называется: заливаете яйцами овощи или все что угодно, а потом обжариваете с обеих сторон до румяной корочки. Это быстро, вкусно и красиво, а главное, не стыдно подать даже на праздничный стол.

3 крупные картофелины
5 яиц
горсть сухих грибов
1 маленькая луковица
3 ст. л. сливочного масла
50 г пармезана
2–3 веточки зелени по вкусу
(петрушка, укроп, шнитт-лук)
соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 6–8 мин.

1. Картофель вымойте щеткой, сварите «в мундире» до готовности, залив кипящей водой, 20 мин. Обдайте картофель холодной водой, остудите. Очистите от кожуры и порежьте ломтиками толщиной 1 см.
2. Замочите сухие грибы на 30 мин., промойте, отожмите и мелко порубите. Лук мелко нарежьте. Обжарьте лук и грибы в растопленном масле на сковороде диаметром 20–22 см до золотистого цвета, 10 мин.
3. Выложите картофель в сковороду и обжаривайте на среднем огне, помешивая, 10–15 мин.
4. В это время взбейте яйца, добавьте к ним натертый на мелкой терке пармезан и измельченную зелень, посолите, поперчите. Залейте этой смесью картофель, перемешайте и жарьте под закрытой крышкой с обеих сторон на слабом огне до образования золотисто-коричневой корочки, по 3–4 мин. с каждой стороны. Порежьте на треугольники и подавайте теплыми или холодными.

1



2



Совет гастронома

Перевернуть довольно солидное содержимое сковородки вам помогут плоская крышка или большая тарелка: накройте ею сковородку, когда блюдо зарумянится снизу и схватится сверху, переверните, а затем снова выложите обратно, непрожаренной стороной вниз.



4. Закуски

Паровая спаржа с дипом из шпината и фундука Овощи и дипы соусы для их обмакивания – прекрасная закуска для домашнего ужина в романтической обстановке. Наше поэтическое сочетание признанных афродизиаков – изысканной спаржи и нежного шпината – не оставит равнодушными ни мужские, ни женские сердца...

500 г зеленой спаржи
большой пучок свежих листьев
шпината
горсть сырого очищенного фундука
40–60 г пармезана
3–4 ст. л. оливкового масла
«экстра вирджин»
соль

4 порции

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 5–7 мин.

1. У спаржи очистите при помощи ножа для чистки овощей нижнюю, жесткую часть стебля (самый конец отрежьте). Уложите в пароварку и отварите, 5–7 мин.
2. Фундук обжарьте на сухой горячей сковороде, постоянно помешивая. Слегка остудите, заверните в полотенце и хорошенько покатайте орехи между слоями ткани, чтобы удалить кожицу.
3. Для соуса сложите в блендер промытый шпинат, добавьте масло, щепотку соли и превратите в однородное пюре. Затем добавьте очищенный фундук, сыр и продолжайте измельчать еще 8–10 сек. Если дип получится слишком густым, можете добавить в него еще немного масла или теплой воды.
4. Выложите теплую спаржу на подогретое блюдо, соус разлейте по индивидуальным мисочкам, поставьте их рядом со спаржей и подавайте.

1



2



Совет гастронома

Спаржу для этого рецепта лучше взять зеленую. Если вы хотите приготовить белую спаржу, непременно добавьте в дип тертый твердый овечий сыр – он подчеркнет ее благородный вкус, а фундук замените кедровыми орехами. Этот соус можно подать не только к спарже, но и к баклажанам и перцам на гриле, намазать им ломтики поджаренного хлеба или заправить им пасту. Кто не боится более острого вкуса, вместо шпината может взять кресс-салат.



Помидоры «Провансаль» Спелые помидоры прекрасны в любом виде, не знаем как сказать, «даже» или «особенно» в запеченном – с тонким ароматом каперсов и чеснока. По крайней мере, у нас еще не было таких гостей, чтобы не смели их почти сразу же, как только блюдо с еще горячими помидорами оказывается на столе...

4 спелых твердых помидора
4 филе анчоусов в масле
2 ст. л. каперсов
3 ст. л. панировочных сухарей
3 ст. л. тертого пармезана
1 зубчик чеснока
2–3 веточки петрушки
оливковое масло «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 5–6 мин.

1. Помидоры разрежьте поперек пополам, чайной ложкой с острым краем выньте семена, не удаляя перегородки. Положите половинки срезом вниз на бумажные полотенца, чтобы удалить излишнюю влагу, на 10 мин.
2. Промойте каперсы под проточной водой, затем мелко порубите их вместе с анчоусами и чесноком. Добавьте в смесь петрушку, сухари, тертый сыр, щепотку соли и перца, тщательно перемешайте.
3. Накройте противень пергаментом, установите помидоры срезом вверх. Нафаршируйте помидоры приготовленной смесью, слегка сбрызните маслом и запекайте под максимально разогретым грилем (или в разогретой до 230 °С духовке) 5–6 мин. Подавайте теплыми.

1

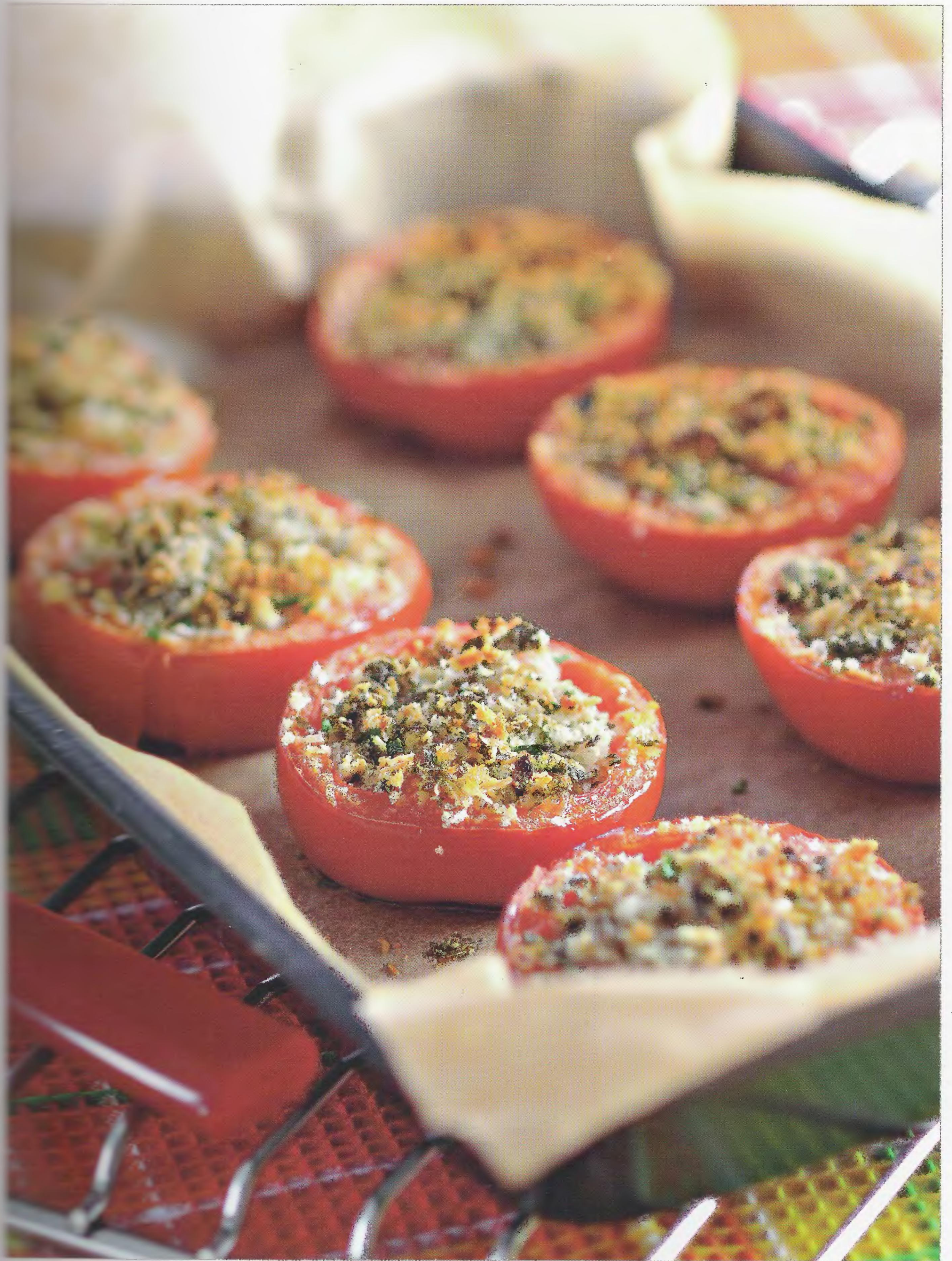


3



Совет гастронома

Таким способом можно запекать практически любые овощи: ломтики баклажанов и кабачков, полоски сладкого перца, кружочки красного лука, салатный цикорий и ломтики картофеля.



Зеленый тартар с соусом из белой фасоли Идеальный вариант для вегетарианцев или тех, кому нравится идея приготовления тартара, но страшновато есть продукты животного происхождения в сыром виде – ведь это блюдо готовится, как правило, из говядины, тунца или лосося.

1 стакан гречневой крупы
1 спелый авокадо
1 средний огурец
1 небольшой зеленый сладкий перец
2 маленькие морковки
10 крупных маслин без косточек
по веточке мяты и кинзы
2–3 пера зеленого лука
сок половины лимона
2 ст. л. оливкового масла
«экстра вирджин»
соль
4 веточки укропа для украшения

Для соуса:

125 г консервированной белой фасоли
2 ст. л. оливкового масла
«экстра вирджин»
сок половины лимона
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 1 ч 20 мин.

Приготовление: 5–7 мин.

1. Залейте гречневую крупу 1,5 стаканами кипятка, варите до готовности, 15–20 мин., затем тщательно промойте холодной кипяченой водой, остудите, 1 ч.
2. Очистите авокадо от кожуры и удалите косточку; очистите от кожуры огурец, разрежьте его пополам и удалите ложкой семена. Удалите сердцевину и плодоножку из сладкого перца. Авокадо сбрызните лимонным соком.
3. Порежьте все овощи на очень мелкие кубики (0,3–0,5 см) и сложите в миску. Измельчите зелень, лук и маслины. Смешайте овощи, гречневую крупу, зелень, лук, маслины, оливковое масло и лимонный сок, посолите и аккуратно перемешайте. Поставьте смесь в холодильник.
4. Для соуса откиньте белую фасоль на сито, дайте стечь всей жидкости. Положите фасоль в блендер, добавьте масло, лимонный сок, по щепотке соли и перца и превратите в однородное пюре.
5. Разделите овощную смесь на 4 части и аккуратно выложите тартар на тарелки, формируя из него «шайбочки» с помощью металлических поварских колец. Подавайте с соусом, украсив веточкой укропа.

2



5



Совет гастронома

Если у вас нет металлических колец, которые так часто используют профессиональные повара, можно вполне воспользоваться пустой консервной банкой, открытой с обеих сторон. А если протереть соус из фасоли через сито, после того, как провернете его в блендере, он станет гораздо нежнее.



Овощная райта «Райта» означает «освежающий салат». Это весьма популярное блюдо индийской кухни. Такие салаты отлично подходят к острым и пикантным блюдам. Индийские повара очень внимательно относятся к сочетаниям острого, сладкого, соленого и кислого, и поэтому их творения идеально уравновешены не только с эстетической, но и с вкусовой точки зрения.

2 средних огурца
4–5 очень крепких редисок
4 спелых твердых помидора
1 щепотка порошка перца чили
2–3 веточки петрушки

Для заправки:

2 неполных стакана натурального йогурта
1 щепотка порошка карри
2 пера зеленого лука
соль

6 порций

Подготовка: 15 мин.

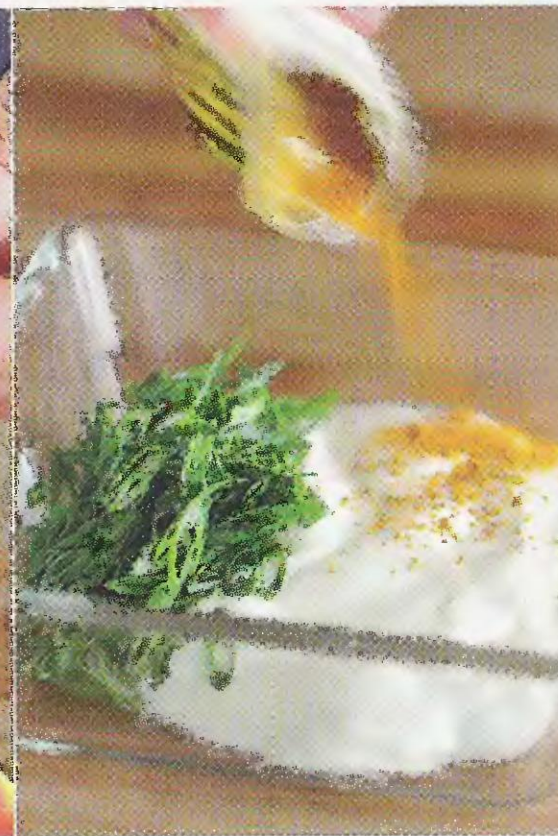
Приготовление: 5 мин.

1. Порежьте тонкими кружочками огурцы и редис. Сделайте на помидорах крестообразный надрез, опустите в кастрюлю с кипятком на 30 сек., обдайте холодной водой, затем разрежьте их на 4 части, удалите кожицу и очистите от семян при помощи чайной ложки, оставляя перегородки. Порежьте мякоть на полоски. Отложите по несколько кусочков каждого овоща для украшения салата.
2. Для заправки лук измельчите, слегка поджарьте карри на сухой сковороде, смешайте его с йогуртом, луком и солью. Вылейте заправку на подготовленные овощи и тщательно перемешайте все вместе в салатнице.
3. Выложите сверху оставленные для украшения кусочки овощей, посыпьте чили и поставьте в холодильник на час. Перед подачей украсьте веточками петрушки и кусочками овощей.

1



2



Совет гастронома

Вместо редиса можно взять кусочек дайкона длиной 10 см – он не такой острый. А если добавить в йогурт щепотку порошка индийской специи асафетиды, то салат получится не только освежающим, но и способствующим ускоренному пищеварению – под такую закуску хоть свиную рульку целиком съесть можно, не особенно заботясь о последствиях.



Цукини с чесноком и анчоусами Оливковое масло, чеснок и анчоусы – типичное сочетание в средиземноморском стиле, которое подкупает своей простотой и эффектным вкусом. Может, в этом виноват свежий морской воздух, а может, пикантный, но не едкий привкус чеснока или живая соль рыбешек. Важно то, что соединив эти ингредиенты, можно наслаждаться вкусом лета и моря даже в душном пыльном городе!

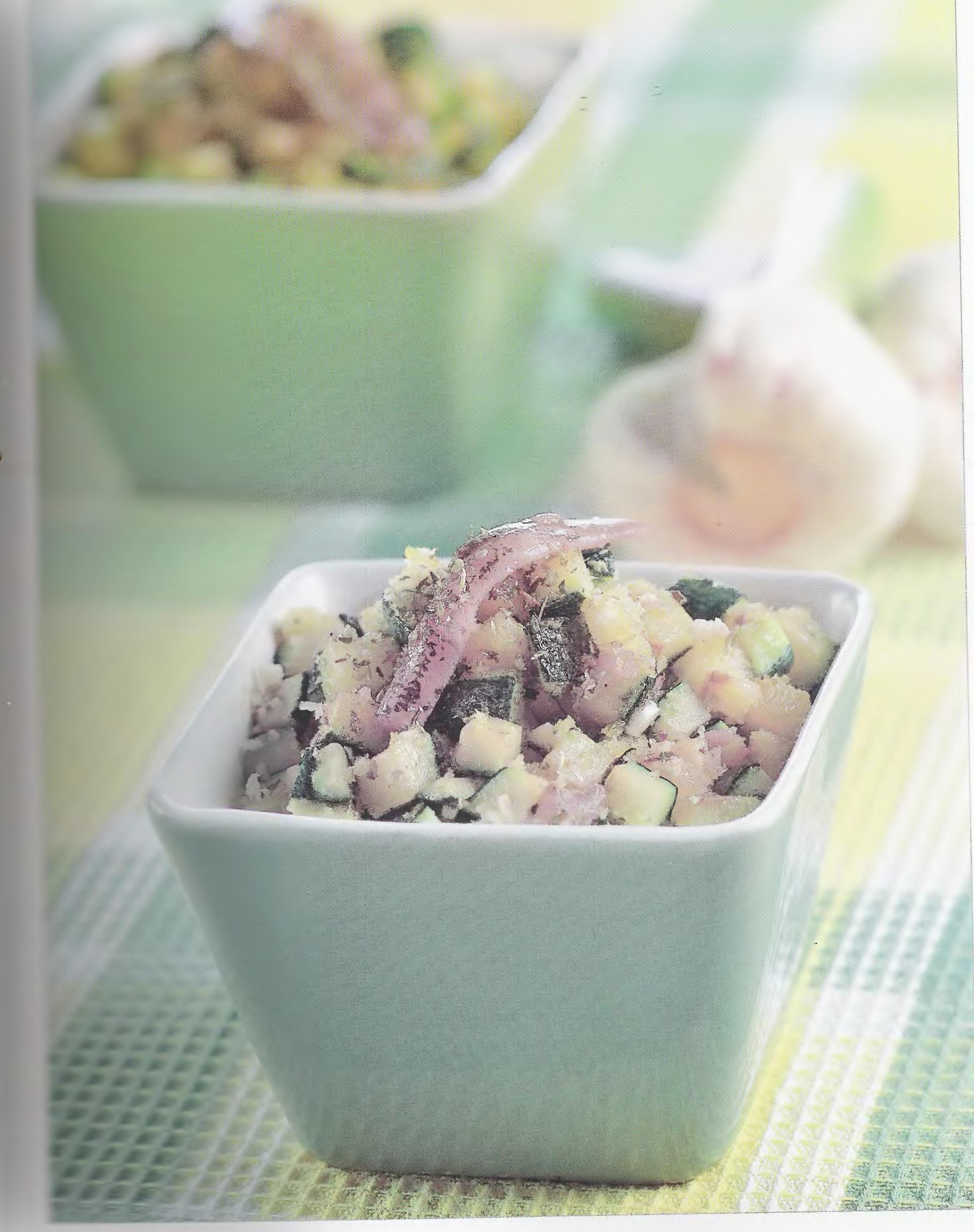
4 средних цукини
5–6 филе консервированных
анчоусов
1 зубчик чеснока
2 ст. л. оливкового масла «экстра
вирджин»
1 ст. л. панировочных сухарей
щепотка сушеного орегано

4 порции
Подготовка: 20 мин.
Приготовление: 5 мин.

1. Цукини порежьте на мелкие кубики, примерно по 0,5 см. Разогрейте масло в большой сковороде и обжарьте цукини на среднем огне, 4–5 мин., часто перемешивая. Затем добавьте панировочные сухари и обжарьте все вместе при помешивании, пока сухари не подрумянятся. Готовые цукини должны немного хрустеть.
2. Мелко порубите чеснок ножом. Измельчите анчоусы вилкой, смешайте с чесноком и орегано и сразу же заправьте полученной смесью цукини еще горячими, прямо в сковороде. Перемешайте, дайте постоять 5 мин. и подавайте.

Совет гастронома

В этом рецепте соль совсем не нужна, соли консервированных анчоусов вполне хватает. Впрочем, их можно заменить на другой деликатес – вяленую рыбную икру, которую следует предварительно натереть на терке перед использованием.



Луковки в карамельном соусе С луком связано множество курьезов, о нем издавна рассказывают всевозможные истории. Но знаете ли вы, что в библейском трактате лук символизирует мучения от совершенного греха, потому что раздражает глаза до слез, а также ложь, потому что состоит из множества слоев? А мы его едим как хотим и в ус не дуем! Особенно эти, сладковатые и пряные луковички, отлично сочетающиеся практически со всеми известными нам закусками...

300 г очень маленьких луковичек

1 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. оливкового масла

3–4 ст. л. сахара

1 лавровый лист

2 ст. л. белого винного уксуса

щепотка соли

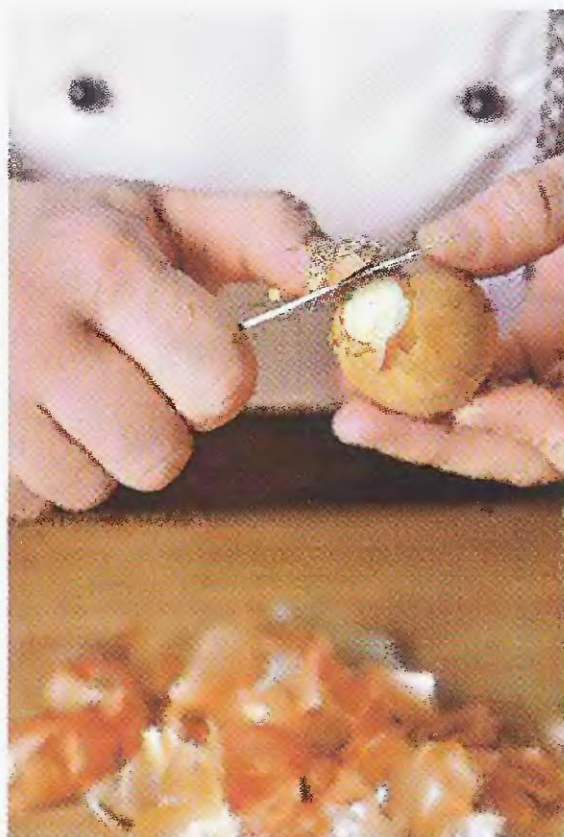
4 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Очистите луковички от шелухи, но не режьте их, оставьте целыми. Растопите сливочное и оливковое масло вместе с сахаром на среднем огне в сковороде с толстым дном при постоянном помешивании, пока сахар не расплавится и соус не превратится в карамель, 5–7 мин. Положите в него луковички и дайте им слегка подрумяниться с обеих сторон.
2. Добавьте лавровый лист, уксус, 5–6 ст. л. воды и соль, уменьшите огонь и продолжайте готовить луковички еще 10–15 мин., в зависимости от их размера, время от времени помешивая. Когда карамель загустеет, луковички готовы.
3. Подавайте луковички вместе с карамельным соусом, теплыми или холодными.

1

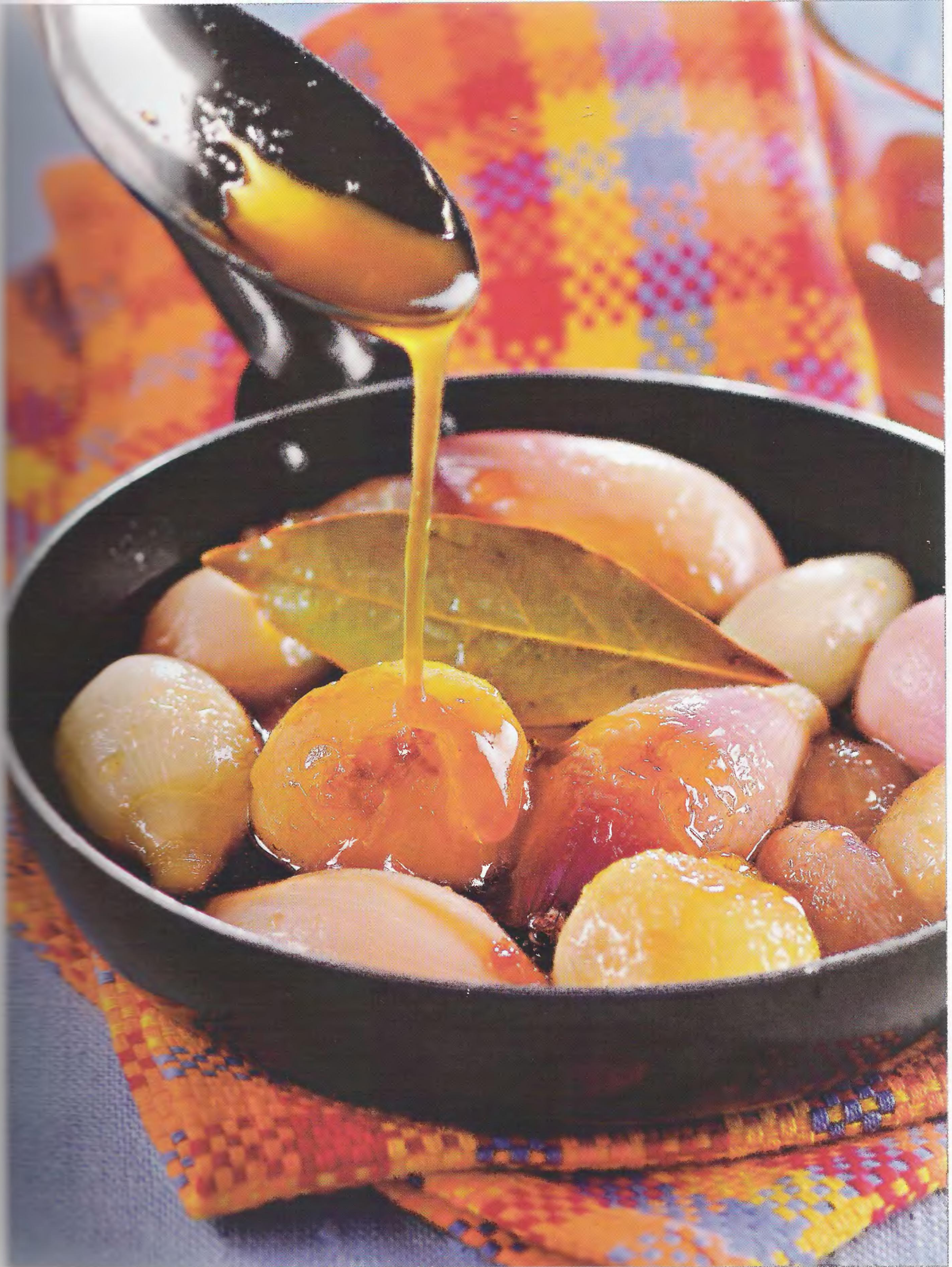


2



Совет гастронома

Обычный сахар в этом рецепте можно вполне заменить на коричневый тростниковый, мед или патоку – вкус от этого только выиграет. А вместо обычного уксуса из белого вина возьмите бальзамический, он придаст дополнительный аромат и пряность этой закуске. Базовый рецепт можно также разнообразить добавками вроде изюма, горошин черного перца и гвоздики.



Пончики из брокколи Жаренные во фритюре пончики не самое диетическое блюдо. Но если добавить в тесто для них свежие кочешки брокколи или цветной капусты, разумный баланс интересов будет соблюден. Неплохой компромисс пользы и вкуса.

1 кг брокколи (или цветной капусты)
3 стакана муки
12 г свежих дрожжей (1/2 пакетика сухих)
1 яйцо
цедра 1 лимона
сахар
соль, свежемолотый черный перец

1 л рафинированного растительного масла для фритюра
сок 1 лимона для подачи

6–8 порций

Подготовка: 2 ч 20 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Растворите дрожжи в 1 стакане теплой воды со щепоткой сахара, оставьте на 10 мин., затем смешайте с мукой. Влейте еще 1 стакан воды, добавьте яйцо, 1 ст. л. сахара, щепотку перца, лимонную цедру и соль в самом конце. Замесите вязкое тесто.
2. Положите готовое тесто в большую миску, накройте кухонным полотенцем и оставьте в тепле на 2 ч, оно должно увеличиться в объеме в 2 раза.
3. Брокколи разделите на небольшие соцветия, надрежьте каждое из них снизу крест-накрест и отварите в кипящей подсоленной воде 2–3 мин., до полуготовности. Затем откиньте на дуршлаг и остудите. Положите брокколи в подогретое тесто и осторожно перемешайте.
4. Разогрейте масло для фритюра в глубокой сковороде. Смажьте маслом столовую ложку и зачерпните ею небольшое количество теста с брокколи. С помощью второй ложки, также предварительно смазанной маслом, опустите тесто во фритюр и так несколько раз.
5. Жарьте пончики по несколько штук за раз до появления румяной корочки, выкладывая готовые на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Подавайте горячими, сбрызнув лимонным соком.

3



Совет гастронома

Поскольку тесто довольно вязкое и его трудно вымешивать, лучше доверить эту процедуру кухонному комбайну. Смазывать каждый раз маслом ложки, с помощью которых формируются пончики, необходимо, чтобы избежать прилипания к ним теста, так как оно слишком липкое. Эти пончики вполне можно подать и в холодном виде – остыв, они не теряют своей прелести! Считается, что самый подходящий к ним напиток – пиво. Впрочем, некоторые утверждают, что с фритюром прекрасно сочетается даже шампанское.



Острая свекла в корейском стиле Прекрасная ностальгическая закуска, одновременно не лишенная оригинальности и пользы для здоровья. Вряд ли среди вас найдется кто-нибудь, хотя бы однажды не попробовавший «нашей» корейской морковки. Свекла – более интересный вариант. Пусть вас не удивляет употребление этого корнеплода в сыром виде. Еще в древние времена сырая свекла считалась лекарственным средством, ее часто использовали против лихорадки и малокровия, а также для заживления ран.

400 г молодой свеклы
2 зубчика чеснока
половинка средней луковицы
половинка небольшого сухого
перчика чили
2–3 ст. л. красного винного уксуса
1/2 ч. л. семян кориандра
3 ст. л. рафинированного
растительного масла
2–3 ст. л. подсолнечного
нерафинированного масла
соль

4 порции

Подготовка: 25 мин.

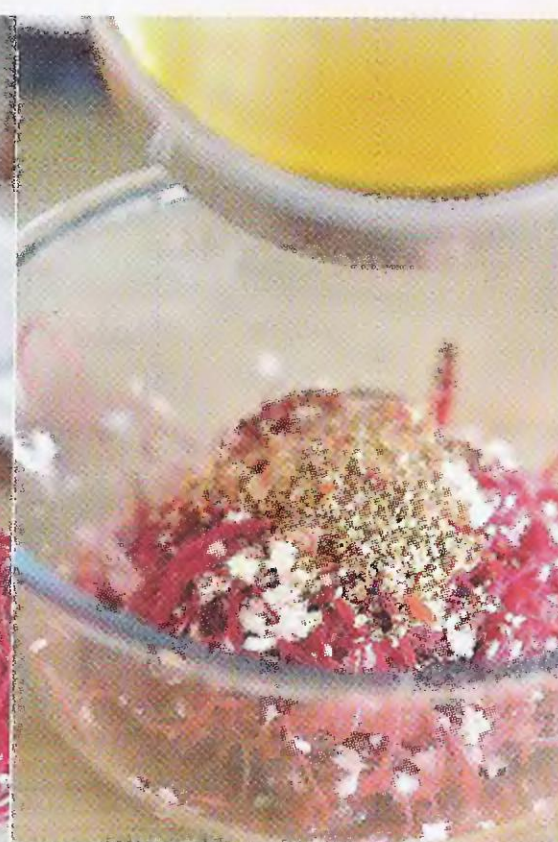
Приготовление: 30 мин.

1. Очистите сырую свеклу и нарежьте тонкой длинной соломкой или натрите на специальной терке. Выложите в миску, посолите, добавьте уксус, перемешайте и оставьте на 5 мин.
2. Тонко нарежьте чеснок и лук. Слегка растолките семена кориандра и перец чили в ступке либо заверните их в бумажное полотенце и прокатайте сверху скалкой.
3. Уложите свеклу в глубокую посуду в виде горки, сверху положите чеснок, лук, чили и кориандр.
4. Раскалите растительное масло на небольшой сковороде, затем добавьте туда подсолнечное, доведите до кипения и залейте этой смесью свекольную горку. Перемешайте и дайте настояться перед подачей в холодильнике не менее 30 мин.

1



4



Совет гастронома

Чем дольше стоит ваш салат до подачи, тем вкуснее получится. Точно по такому же рецепту можно приготовить уже ставшую классикой морковку или тыкву, кабачки и даже цукини! Попробуйте ради разнообразия воспользоваться не винным уксусом, а настоящим на эстрагоне.



Рулетики из перца и баклажанов Что только не готовят из этих двух овощей! Закуски, запеканки, первые и вторые блюда и пироги... Они идеально сочетаются друг с другом, и одного их совместного появления на столе достаточно, чтобы внести праздничную ноту в самое скромное застолье.

2 желтых сладких перца
2 красных сладких перца
1 баклажан среднего размера
150 мл консервированного томатного соуса (томатного пюре)
1 ст. л. каперсов
150 г маслин без косточек
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
по щепотке сушеного орегано и базилика
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Баклажан порежьте на небольшие кубики, примерно 1 см, положите их в дуршлаг, посолите и перемешайте. Сверху поставьте тарелку с грузом и оставьте на 30 мин. над раковиной, чтобы стекла лишняя жидкость.
2. Разрежьте перцы на четвертинки, если они крупные, или на три части. Удалите плодоножку и семечки. Смажьте перцы маслом и положите под сильно разогретый гриль или максимально разогретую духовку кожицей вверх до появления черных подпалин. Затем переложите в герметичный пакет на 15 мин. Очистите от кожицы.
3. Разогрейте масло в сковороде, обсушите подготовленные баклажаны и обжарьте их в нем. Каперсы и маслины мелко порубите ножом. Когда баклажаны подрумянятся, добавьте томатный соус, маслины, каперсы, сушеные травы, перемешайте и оставьте тушиться на среднем огне 10 мин. Остудите.
4. Выложите с помощью ложки немного тушеных баклажанов на каждую полоску перца, заверните в рулетик, закрепите деревянной шпажкой или зубочисткой и уложите на блюдо. Рулетики подавайте охлажденными.

1



2



3



4





5.

Салаты

«Салат из овощей» – это так же очевидно, как пюре из картошки. То есть бывает пюре и из чего-то другого, но в первую очередь в голову приходит картошка. Но мы совершенно не намерены останавливаться на салате из огурцов и помидоров! Даже с яблоками и редиской... Салат – это огромное поле для фантазии, особенно при том изобилии свежих овощей, которое нежданно-негаданно круглый год стало царить у нас на прилавках.



Салат из цветной капусты с оливками Похоже, что цветная капуста прибыла к нам с Кипра, покорив сначала всю Италию и Европу. И это неудивительно – такому полезному и низкокалорийному, одновременно сытному и вкусному (невероятное сочетание!) овощу не составляет особого труда снискать славу народной любимицы во многих странах.

1 небольшой кочанчик цветной капусты
12–15 черных оливок без косточек
1 ст. л. каперсов
8 филе консервированных анчоусов
2–3 самых нежных стебля черешкового сельдерея с листиками
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
красный острый молотый перец
соль

4 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. У цветной капусты удалите внешние листья, отрежьте жесткий стебель, головку разделите на мелкие кочешки. Отварите кочешки в большом количестве кипящей подсоленной воды 7–8 мин. Откиньте на дуршлаг, остудите. Выложите охлажденную цветную капусту в большую салатницу.
2. Оливки, филе анчоусов и сельдерея крупно порубите ножом и добавьте в салатницу с капустой. Положите каперсы, щепотку острого перца, соль, заправьте оливковым маслом и перемешайте.
3. Оставьте в холодильнике минимум на 30 мин. перед подачей.

Совет гастронома

Если вы используете соленые анчоусы – вымочите их предварительно в молоке, чтобы убрать излишки соли и облагородить вкус. Если вы этого не делаете, салат не стоит солить вовсе, рыба достаточно соленая сама по себе.



Салат из репы и свеклы с жареными орехами Издревле популярные на Руси репка да свекла, слывшие незамысловатой народной едой, увековечили себя в нашем фольклоре, дав ему богатую пищу. Но мы же не только читатели! В сочетании с благородными орехами и ароматными приправами эти овощи способны превратиться в гастрономический шедевр – все в ваших руках!

500 г репы
500 г мелкой свеклы
небольшой пучок листового салата
200 г орехов (фундук, миндаль, кешью, кедровые)
3 веточки петрушки
6 ст. л. растительного масла
1 ст. л. бальзамического уксуса
1 зубчик чеснока
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Очистите кожуру с репы, порежьте мякоть кубиками и опустите на 2–3 мин. в кипящую подсоленную воду. Затем воду слейте, обсушите репу и слегка обжарьте ее в 3 ст. л. масла 5 мин.
2. Свеклу вымойте щеткой, варите целиком в кожуре до мягкости, залив кипящей водой, 20 мин. Затем охладите, очистите ее от кожуры и порежьте ломтиками.
3. Прокалите орехи на сухой раскаленной сковороде 1–2 мин., затем крупно порубите ножом.
4. Приготовьте заправку: измельчите чеснок и петрушку, поместите в небольшую мисочку, добавьте к ним оставшееся масло, бальзамический уксус, соль, перец и хорошенько взбейте вилкой.
5. Промойте и обсушите листья салата. Разложите их на тарелки, затем уложите ломтики свеклы. В середину положите обжаренную репу, полейте заправкой и посыпьте ореховой смесью.

Совет гастронома

Свеклу для салата можно приготовить в микроволновке, чтобы сэкономить время – всего 5 мин. при максимальной мощности заменят длительную варку. Возьмите вместо листового салата пучок рукколы, а из всего многообразия растительных масел выберите миндальное, фисташковое, из фундука, макадамии или грецкого ореха – пряная остринка рукколы идеально гармонирует с ореховым маслом и самими орехами.



Горячий салат из картофеля с огурцами и каперсами Это очень современный космополитический салат – до недавнего времени жители Суоми обходились без специй, за исключением соли и черного перца, щедро сдабривая свои блюда укропом. Каперсы вносят в сдержанную гармонию северной прохлады чуточку игривого средиземноморского солнца, а тушеные огурцы – китайскую нотку.

6 средних картофелин
1–2 свежих огурца
1 средняя луковица
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. каперсов
1 стакан жирных сливок
большой пучок укропа
2 пера зеленого лука
соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций

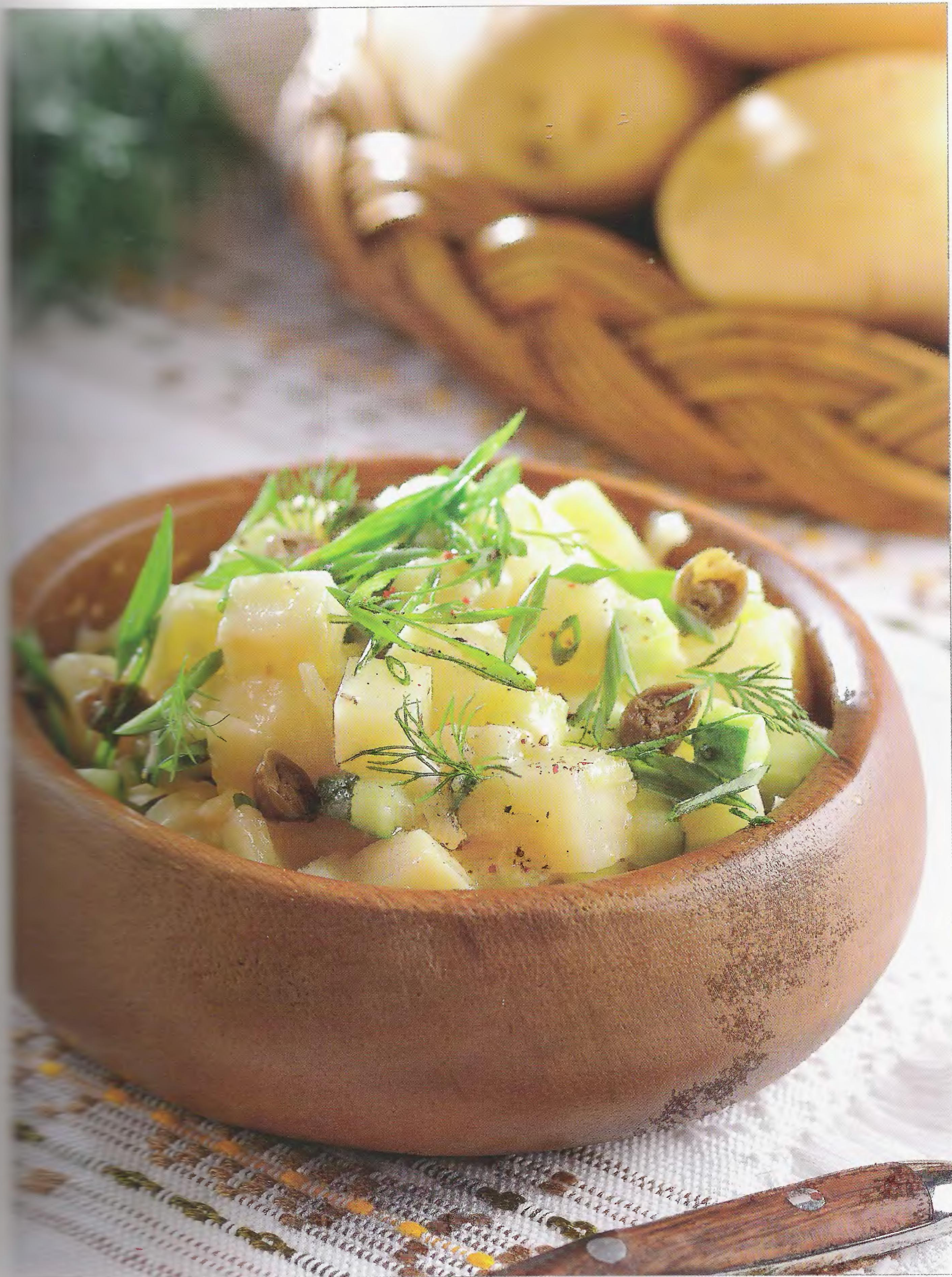
Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 5–7 мин.

1. Картофель вымойте щеткой, залейте кипящей водой и сварите «в мундире» до готовности, 20–30 мин. Воду слейте, остудите. Очистите картофель от кожуры и нарежьте кубиками со стороной примерно 1,5 см.
2. Огурцы разрежьте вдоль, удалите семена чайной ложкой, мякоть нарежьте мелкими кубиками. Луковицу мелко нарежьте.
3. Растопите масло на сковороде, на сильном огне слегка обжарьте лук, огурцы и каперсы. Добавьте сливки и тушите до загустения, 5–7 мин. Затем положите картофель и подождите, пока снова закипит. Снимите с огня.
4. Зеленый лук и укроп измельчите. Горячую картофельную смесь посолите, поперчите, посыпьте зеленью и подавайте.

Совет гастронома

Замените сливки на растительное масло (5–6 ст. л.), слегка обжарьте на нем только лук и каперсы на сковороде, остудите, добавьте туда кубики отварного картофеля и мелко нарезанные соленые или маринованные огурцы вместо свежих, приправьте, перемешайте, посыпьте зеленью – и нетрадиционный «веганский» вариант салата без продуктов животного происхождения готов!



Зеленый салат с артишоками и рисом Прекрасный способ «утилизации» оставшегося отварного риса. Артишоки, пусть и консервированные, а не только что купленные на каком-нибудь европейском рынке, способны превратить его в самое изысканное кушанье.

1 стакан готового вчерашнего риса
200 г консервированных или замороженных артишоков
4 корнишона или 2 небольших маринованных огурца
горсть оливок без косточек
несколько перьев зеленого лука

Для зеленого масла:
по 3–4 веточки зелени (укроп, петрушка, кинза)
6 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
1 ст. л. лимонного сока
соль

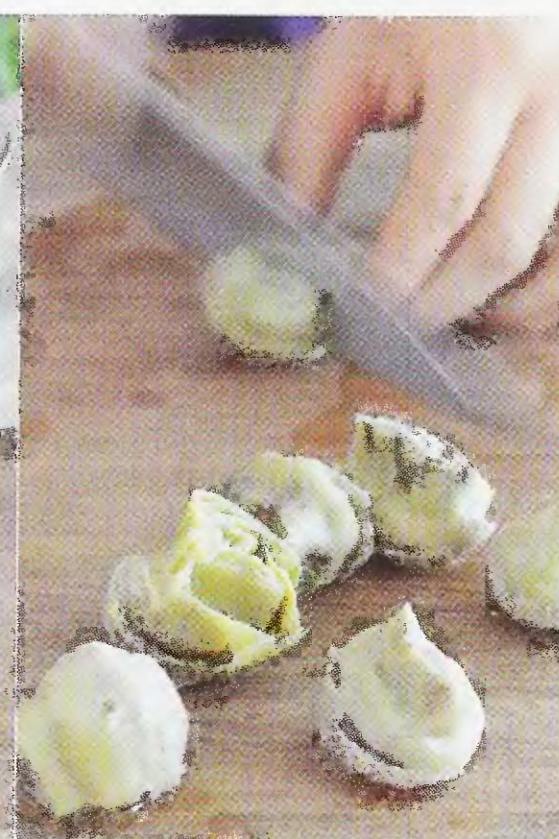
4 порции
Подготовка: 10 мин.
Приготовление: 5 мин.

1. Для зеленого масла измельчите всю зелень ножом. Налейте оливковое масло в чашу блендера, добавьте зелень, лимонный сок, соль и смешайте до однородности.
2. Порежьте на четвертинки артишоки (если они замороженные, предварительно отварите их 3–4 мин.) и мелко нарежьте корнишоны. Измельчите зеленый лук.
3. Смешайте в салатнице рис с овощами, луком и оливками (нарезанными или целыми), заправьте зеленым маслом и перемешайте. Подавайте охлажденным.

1



2



Совет гастронома

Зеленое масло – упрощенный вариант зеленого соуса, который готовится с добавлением анчоусов, каперсов, чеснока, корнишонов, горчицы и уксуса. Не считая, конечно, щедрой пригоршни петрушки, базилика, кинзы и хорошего оливкового масла холодного отжима. Этот пикантный соус рекомендуют подавать к отварной рыбе или курице, считая также универсальной заправкой для салатов не только рисовых, но и из картофеля и пасты. Хорош он и с овощами, приготовленными на гриле.



Салат из жареных перцев с помидорами и зирой Казалось бы, в рецепте одни знакомые овощи – привычнее не бывает, а как меняется вкус (несомненно, в лучшую сторону) от способа подготовки и особенно приправ!

6 крупных твердых помидоров
2 желтых сладких перца
2 красных сладких перца
2–3 сладкие красные луковицы
6–8 ст. л. оливкового масла
сок половины лимона
1 щепотка молотого перца чили
4 зубчика чеснока
средний пучок кинзы
семена зиры
морская соль

6 порций

Подготовка: 40 мин.
Приготовление: 5 мин.

1. Разрежьте на 2 половинки 1 зубчик чеснока. Помидоры и перцы разрежьте пополам (или на 4 части, если они крупные), семена удалите, а срезы натрите чесноком и солью, посыпьте зирой. Лук так же разрежьте вдоль пополам.
2. Разогрейте масло в сковороде, пожарьте перцы и лук до мягкости, 15 мин., и выложите их на тарелку. Затем пожарьте помидоры до золотисто-коричневого цвета, 10–15 мин., и тоже выложите их на тарелку, поверх перцев.
3. Чеснок натрите на мелкой терке. В масло, оставшееся на сковороде, влейте сок лимона, добавьте соль, 1 ч. л. семян зиры, чили и тертый чеснок. Прогрейте несколько минут на слабом огне при постоянном помешивании и вылейте на овощи. Готовый салат охладите перед подачей.

Совет гастронома

Процесс обработки овощей для салата можно существенно ускорить и тем самым сохранить в них больше витаминов. Запеките перцы под раскаленным грилем, пока не обгорят, положите их в полиэтиленовый пакет и оставьте на 10–15 мин. Затем очистите от кожицы, удалите семена, перегородки и порежьте на крупные полоски. Помидоры можно разрезать на 3–4 ломтика и тоже быстро запечь под грилем или на ребристой сковороде-гриль.



Салат из помидоров и огурцов с ореховым соусом Казалось бы, самый популярный и обычный наш дачный салат из привычных компонентов, но как же он «заиграет» многоголосьем грузинской кухни, если вы не пожалеете зелени и заправите его ореховым соусом!

4 крупных помидора
3 средних огурца
2 небольшие сладкие луковицы
маленький пучок зеленого лука
маленький пучок петрушки
маленький пучок укропа
1/2 ч. л. красного молотого перца
2 ст. л. яблочного уксуса

Для орехового соуса:

горсть очищенных грецких орехов
1 маленький острый перчик чили
2 зубчика чеснока
1 ст. л. красного винного уксуса
3 веточки кинзы
1/2 ч. л. порошка хмели-сунели
1/4 ч. л. молотого кориандра
1/4 ч. л. молотого шафрана
соль

4–6 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Для соуса положите в блендер или ступку орехи, перец, чеснок, соль и измельчите до однородной консистенции. Кинзу измельчите ножом и добавьте вместе с хмели-сунели, кориандром и шафраном к получившейся ореховой массе. Тщательно перемешайте.
2. Вскипятите 1/2 стакана воды и смешайте ее с уксусом. Затем разведите горячей жидкостью ореховую смесь, постоянно помешивая.
3. Для салата порежьте огурцы соломкой, помидоры дольками, а лук – кольцами. Мелко порубите зелень.
4. Выложите на блюдо огурцы с помидорами, сверху посыпьте луком, перцем и зеленью, сбрызните уксусом. Перед подачей полейте ореховым соусом.

1



Совет гастронома

Этот ореховый соус прекрасно подойдет не только к салату, но и к отварному мясу, птице, бобовым или тушеным овощам. Постарайтесь купить очень свежие орехи – обычно те, что в скорлупе, сохраняются дольше.



Табуле из цветной капусты Табуле – типичное блюдо ближневосточной и североафриканской кухонь, готовится из булгура или кускуса, пшеничных круп с добавлением помидоров, лука и большого количества рубленой зелени – мяты и петрушки. В этом же рецепте сходство с кускусом лишь внешнее – его роль играет цветная капуста, превращая салат в настоящее лакомство.

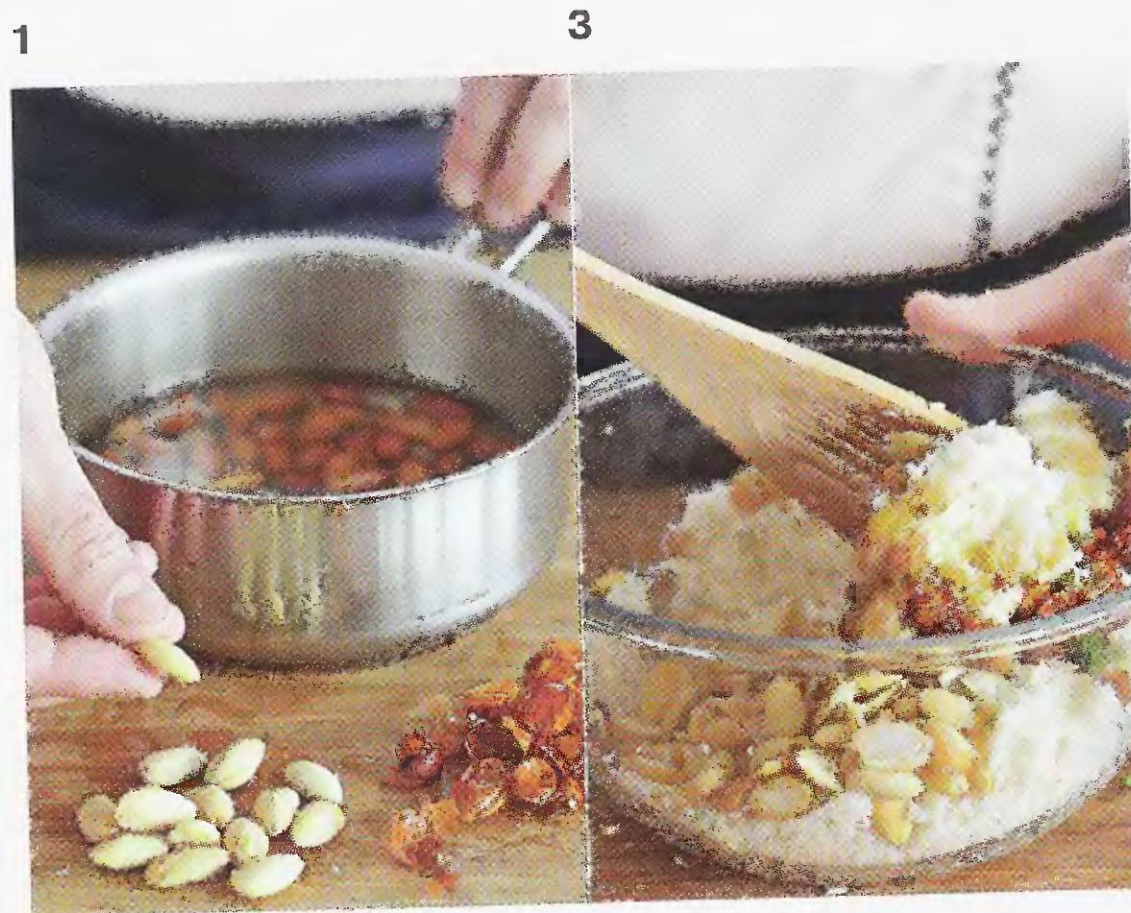
1 небольшой кочанчик цветной капусты
100 г сырого миндаля
2 ст. л. изюма
по 1 небольшому пучку мяты и петрушки
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
4 ст. л. лимонного сока
1/2 ч. л. молотого перца чили
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 1–2 ч

1. Залейте изюм горячей водой, распарьте его 20 мин. и отожмите. Миндаль залейте кипятком и оставьте на 5 мин. или дольше. Воду слейте, очистите миндаль от кожицы, обсушите и крупно порубите ножом.
2. Цветную капусту разделите на небольшие кочешки. Отрежьте твердые стебли, оставив только сами соцветия. Положите их в блендер и измельчите до образования крошки. Переложите «табуле» в салатницу.
3. Измельчите мяту и петрушку. Смешайте зелень и изюм с крошкой из цветной капусты, добавьте миндаль, масло, лимонный сок, чили, посолите и поперчите. Тщательно перемешайте табуле и поставьте в холодильник на 1–2 ч.



Совет гастронома

Табуле с хрустящим кускусом из молотой цветной капусты лучше подавать в маленьких индивидуальных салатницах сам по себе или как гарнир к мясным блюдам, особенно к баранине, запеченной на гриле.



«Карпаччо» из топинамбура Удивительно, но топинамбур, он же «земляная груша», он же «иерусалимский артишок», уже давно завоевавший наши дачные участки, еще и носит не менее звучное научное название – «клубненосный подсолнечник» благодаря своему ботаническому родству с лучшим другом любителей погрызть семечки. И все названия не зря: гурманы с легкостью распознают в многоликом топинамбуре целую палитру разнообразных вкусов.

500 г топинамбура
2 средних помидора
горсть жареного фундука
сок 1 лимона
4 ст. л. оливкового масла
«экстра вирджин»
1 ч. л. бальзамического уксуса
небольшой пучок зеленого лука
10 листиков базилика
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 5–7 мин.

1. Тщательно вымойте топинамбур щеткой и, не снимая кожуры, нарежьте очень тонкими, почти прозрачными ломтиками.
2. Вскипятите в кастрюле воду с солью и лимонным соком. Опустите туда ломтики топинамбура на 2 мин. Затем откиньте топинамбур на дуршлаг и обсушите. Выложите ломтики на тарелку «внахлест».
3. Взбейте масло с бальзамическим уксусом и равномерно сбрызните полученной смесью топинамбур.
4. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите на 1–2 мин. в кипящую воду, достаньте шумовкой, остудите, разрежьте на четвертинки, удалите из них семена чайной ложкой, удалите кожицу. Порежьте мякоть мелкими кубиками. Лук, базилик и фундук по отдельности измельчите ножом.
5. Смешайте помидоры с луком и базиликом, распределите равномерно поверх ломтиков топинамбура. Посолите, поперчите и посыпьте орехами.

1



Совет гастронома

Легкий ореховый привкус топинамбура усиливается благодаря фундуку. Замените его на миндаль, грецкие орехи, фисташки или семена подсолнечника, заправьте любым ореховым маслом, и этот овощ-трансформер всякий раз проявит себя в новом обличье.



Теплый салат из кольраби с каперсами и кинзой Стеблеплодная капуста кольраби – кладезь полезных веществ: помимо минеральных солей и целого набора микроэлементов, в ней содержится рекордное количество витамина С, за что ее иногда называют северным лимоном. А кинза и каперсы в этом салате добавят ее нордическому характеру южного шарма.

800 г кольраби
2 ст. л. каперсов
1 ст. л. горчицы с зернами
маленький пучок зеленого лука
маленький пучок кинзы
сок половины лимона
3 ст. л. оливкового масла
«экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 5–10 мин.

1. Для заправки влейте лимонный сок в чашку, добавьте по щепотке соли и перца, взбейте вилкой. Затем понемногу добавьте оливковое масло, продолжая взбивать. В самом конце положите горчицу и тщательно перемешайте.
2. Кинзу и лук измельчите. Если у клубней кольраби есть листья, отрежьте их и крупно порубите ножом (или оставьте целыми, если они не слишком большие).
3. Очистите кольраби от кожуры, мякоть порежьте дольками. Отварите их в кипящей подсоленной воде вместе с листьями до полуготовности 5–10 мин. Воду слейте, слегка остудите капусту.
4. Положите теплую кольраби вместе с листьями в салатницу, посыпьте луком и кинзой, полейте заправкой и аккуратно перемешайте. Сверху посыпьте каперсами и подавайте салат теплым.

Совет гастронома

Самыми вкусными считаются небольшие молодые плоды кольраби – выбирайте именно их. Кольраби в этом салате можно заменить молодой репой или даже картофелем. Отваренную в подсоленной воде кольраби вкусно подавать с соусом из любого сыра с голубой плесенью. Для его приготовления смешайте до однородности сыр в блендере с жирными сливками или сметаной в равных пропорциях.



Пикантный салат из баклажанов и нута Изюминка этого салата с ярко выраженными североафриканскими мотивами – необычный соус, а точнее, маринад *chermoula* (чермула), основными составляющими которого являются чеснок и кинза. Его часто употребляют не только как заправку для овощей или мяса, но и при мариновании морепродуктов или рыбы.

Начинайте готовить за 26 ч до подачи

3 баклажана среднего размера
200 г нута
4–5 ст. л. оливкового масла
«экстра вирджин»
соль

Для чермулы:

средний пучок кинзы
3 веточки петрушки
1–2 зубчика чеснока
2 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. белого винного уксуса
4 ст. л. оливкового масла
«экстра вирджин»
1/2 ч. л. семян зиры
1/2 ч. л. молотой сладкой паприки
соль

4–6 порций

Подготовка: 24 ч

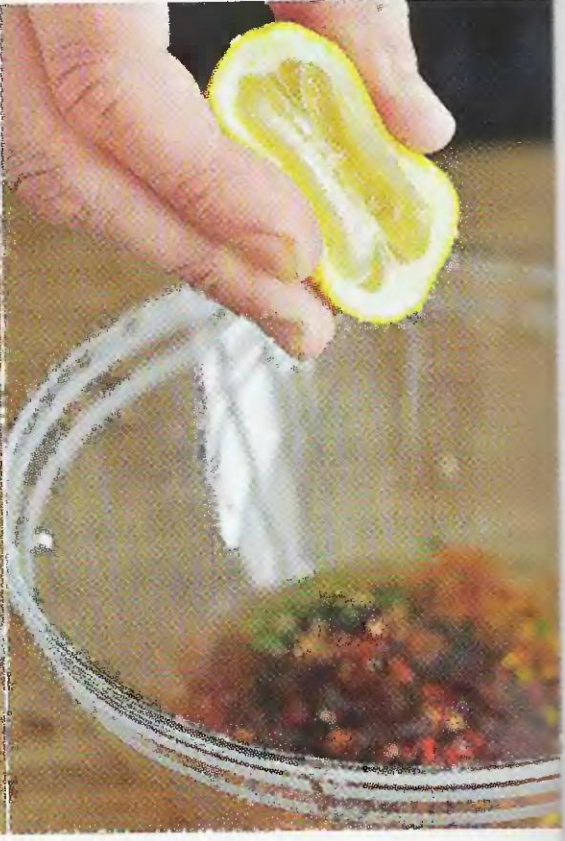
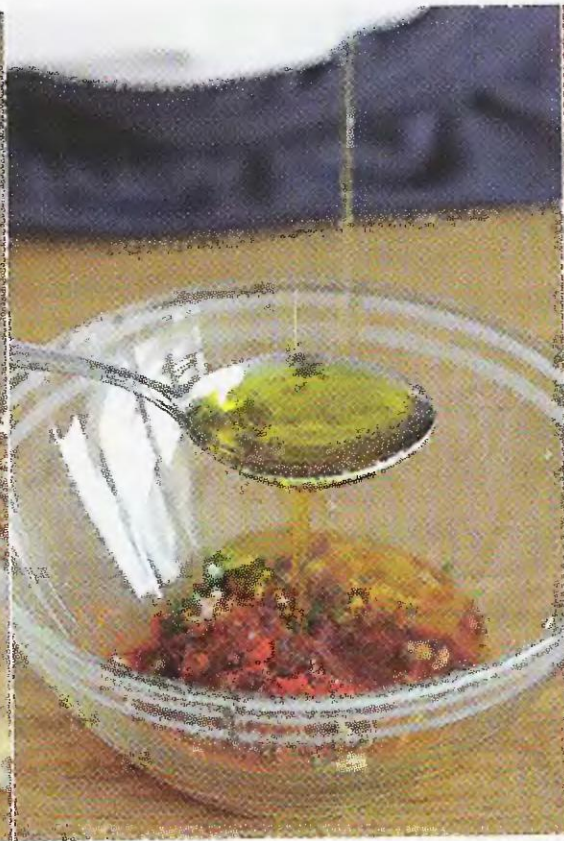
Приготовление: 2 ч

1. Замочите нут на сутки в кастрюле с холодной водой. На следующий день поменяйте воду и отварите нут до готовности, около 1,5 ч. Откиньте на дуршлаг, выложите готовый нут в миску и охладите.
2. Баклажаны порежьте на кубики 2 x 2 см, обжарьте на среднем огне в сковороде в масле, пока не подрумянятся со всех сторон, 5–7 мин. Посолите, накройте крышкой и подержите на слабом огне еще 10–15 мин. Снимите с огня и полностью остудите.
3. Для заправки кинзу, петрушку и чеснок измельчите, смешайте в мисочке с лимонным соком, уксусом, маслом, солью и специями.
4. Тщательно перемешайте баклажаны с нутом и заправкой, поставьте в холодильник на 2 ч. Подавайте салат холодным.

1



3



Совет гастронома

Чем дольше простоят салат, заправленный маринадом, тем он будет вкуснее. Еще в него можно добавить кубики отварной или запеченной свеклы. Если вам не нравится легкая горчинка баклажанов – посыпьте их солью сразу после нарезки на кубики, оставьте на 1 ч, затем промойте под проточной водой в дуршлаге и только после этого готовьте в соответствии с рецептом.



Кимчи Корейцы твердо убеждены, что такое блюдо, как кимчи, должно обязательно быть на каждом столе. На первый взгляд это практически то же самое, что и русская квашеная капуста, однако благодаря большому количеству приправ у кимчи гораздо более пикантный и острый вкус. Кроме того, корейцы кладут в эту «квашеную капусту» очень много разных добавок: от имбиря и семян кориандра до груш, каштанов и даже сырых устриц! Кимчи, впрочем, никогда не едят отдельно, но подают к другим блюдам. Практически у каждой корейской семьи есть собственный рецепт кимчи, который неизменно передается от матери к дочери, иногда попадая и в чужие (вполне дружеские) руки.

Начинайте готовить минимум за 30 ч до подачи

2 крупных кочана пекинской капусты
7–8 зубчиков чеснока
3 см свежего корня имбиря
3 ст. л. острого красного перца
150 г анчоусов
1 крупная груша нэши
маленький корень дайкона
1 небольшая луковица
средний пучок зеленого лука
2 ст. л. рисовой муки
2–3 ч. л. сахара
крупная соль
кунжутное масло для подачи

8–10 порций

Подготовка: 6 ч

Приготовление: 24 ч

1. Очистите капусту от внешних вялых листьев (не выбрасывайте их). Разрежьте кочаны пополам и замочите в воде полностью на 15–20 мин. Затем выньте из воды; не обсушивайте, иначе соль будет плохо растворяться. Пересыпьте капусту солью между листьями и положите в большую посудину, долейте воды, положите внешние листья, оставьте при комнатной температуре на 4–6 ч. Просолившаяся капуста не должна ломаться у основания.
2. Очищенный чеснок, имбирь и анчоусы измельчите, переложите в ступку и разотрите в пасту. Грушу нэши очистите от сердцевины, дайкон – от кожуры. Нарежьте грушу и дайкон средней соломкой. Дайкон присыпьте солью и пожмите руками, чтобы выделился сок. Сок слейте.
3. Луковицу нарежьте тонкими полукольцами, зеленый лук – кусочками длиной примерно 5 см. Просоленные половинки кочанов тщательно промойте от соли под проточной водой и слегка отожмите. Залейте рисовую муку 100 мл кипящей воды, заварите, постоянно помешивая. Когда масса станет однородной, снимите с огня и остудите.
4. Смешайте грушу, дайкон и оба вида лука в большой миске. В другой миске смешайте массу из рисовой муки, красный перец, 1/2 ст. л. соли, сахар и пасту из имбиря, чеснока и анчоусов. Перемешайте с овощной смесью. Теперь положите в получившуюся смесь половинки кочанов капусты и тщательно промажьте кочаны между листьями так, чтобы овощи были распределены равномерно.
5. У каждого полукочана оставьте свободными 2 внешних листа. Внутренние листья плотно сложите вдвое – чтобы концы листьев доставали до кочерыжки. Одним из внешних листов оберните получившийся «кокон», затем вторым листом оберните его с другой стороны. Уложите капусту в контейнер срезом вверх. Закройте уложенные кочаны оставшимися сначала листьями капусты, прижмите, закройте и оставьте при комнатной температуре на 24 ч. Время от времени открывайте и придавливайте руками, чтобы залить капусту выделяющейся жидкостью. Капусту можно есть сразу или подержать в холодильнике еще 1–4 дня. Подавайте готовую капусту, слегка сбрызнув кунжутным маслом.

Совет гастронома

Если кимчи готовится в небольших количествах для скорого употребления, то в капусту можно положить любые сырые добавки: креветки, устрицы, водоросли, кунжутное масло и разные овощи. Но если кимчи готовят в бочках для длительного хранения, то туда не рекомендуется добавлять ничего, кроме острой заправки, которую следует аккуратно распределить между листьями капусты.



Теплый фасолевый салат Ученые говорят, что фасоли около 8000 лет! И за это время она ничуть не утратила народной любви по всему миру. Вегетарианцы ценят фасоль как источник растительного белка. А мы... мы ее просто любим. Практически в любом виде.

Начинайте готовить за 14–26 ч до подачи

400 г стручковой зеленой фасоли
200 г сухой белой и черной фасоли
1 средняя луковица
100 г помидоров черри
2 лавровых листа
2 бутона гвоздики
1 зубчик чеснока
свежемолотый черный перец
соль
оливковое масло «экстра вирджин»

6 порций

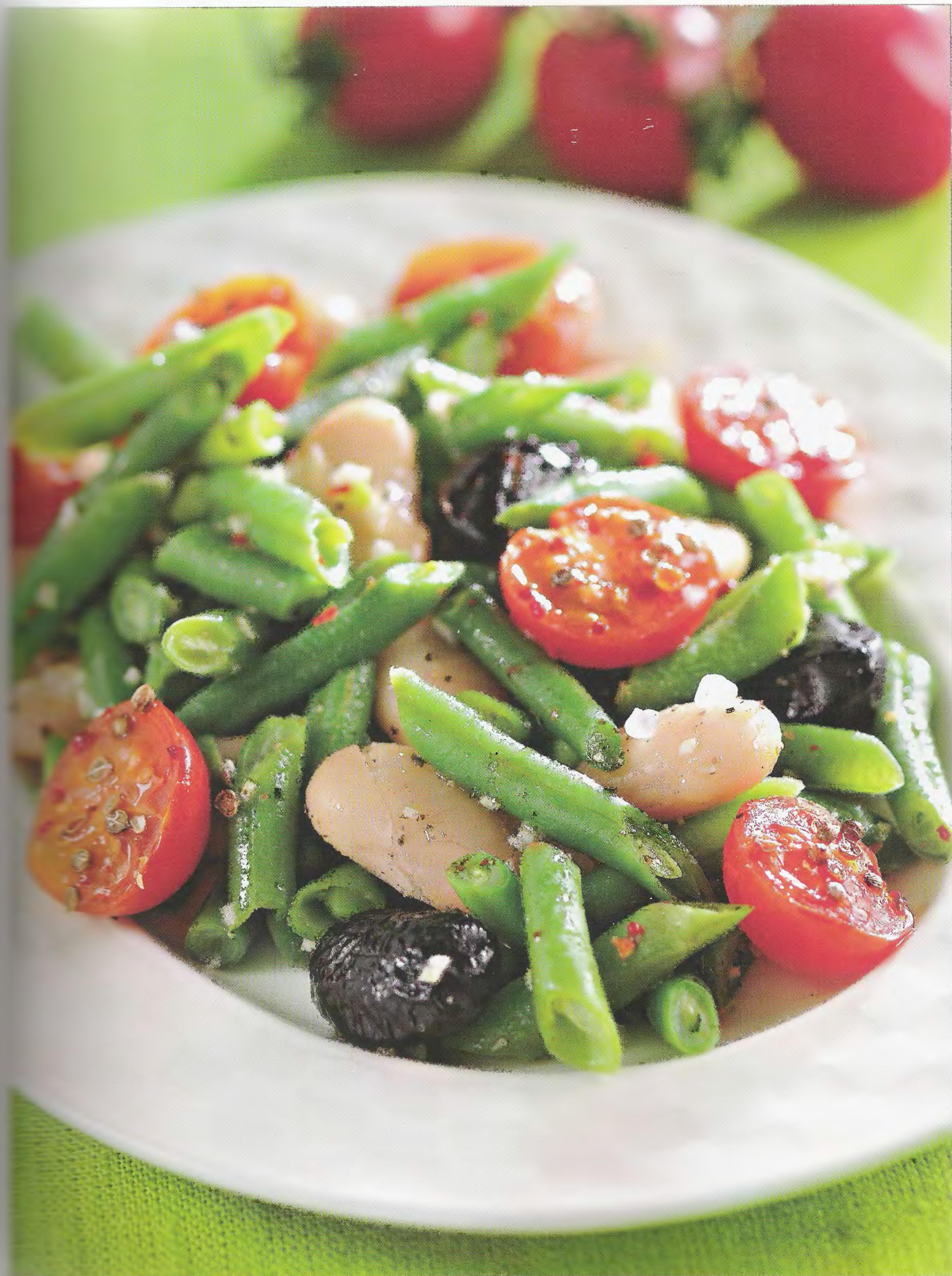
Подготовка: 14–26 ч

Приготовление: 5 мин.

1. Замочите сухую фасоль на 12–24 ч в большом количестве холодной воды с лавровыми листьями, гвоздикой и очищенной луковицей, не меняя воды. Добавьте по щепотке соли и перца и отварите замоченную фасоль до мягкости, около 45 мин. Откиньте на дуршлаг.
2. У зеленой фасоли отломите кончики. Отварите в подсоленной кипящей воде до готовности, 7–8 мин. (мороженую фасоль нужно варить 2–3 мин.). Откиньте на дуршлаг, порежьте стручки наискось по диагонали на кусочки длиной 2 см и смешайте с отварной белой и черной фасолью.
3. Помидоры черри разрежьте пополам, сбрызните маслом, запеките в разогретой до 180 °С духовке 5–7 мин.
4. Измельчите чеснок, добавьте его в фасоль с помидорами, посолите, поперчите, приправьте маслом. Аккуратно перемешайте салат и подавайте теплым

Совет гастронома

Поскольку зеленая стручковая фасоль варится недолго, рассчитайте время так, чтобы оба вида фасоли были готовы приблизительно одновременно, ведь именно в теплом виде этот салат наиболее вкусен. Перед подачей салат можно посыпать поджаренными семечками зиры.



В жаркий и душный летний день, не правда ли, так здорово освежиться тарелочкой прохладного овощного супа – после него и сыт, и доволен, и даже в голове как-то проясняется... А что может быть лучше густого, горячего и наваристого супчика в промозглый зимний или осенний день? Сразу откуда-то берутся силы и непогода уже нипочем... А мясо в правильно сваренном супе, кстати говоря, совсем ни к чему!



Луковый суп... Когда-то этот суп, крепкий, густой и сытный, варили и продавали поздно ночью или ранним утром в Париже, на оптовом рынке Halles, продрогшим и усталым торговцам, чтобы помочь им взбодриться и набраться сил перед рабочим днем. Говорят, что оригинальный рецепт был выдуман, однако, не в Париже, а в Лионе.

500 г лука
50 г сливочного масла
1 ст. л. сахара
1 ст. л. муки
1,5 л бульона (мясного или куриного)
2 ст. л. рубинового порто
ломтики багета
100 г сыра грюйер или эмменталь
соль, свежемолотый черный перец

6 порций

Подготовка: 1 ч 20 мин.

Приготовление: 5–7 мин.

1. Лук тонко нарежьте полукольцами. Растопите масло в кастрюле с толстым дном и на среднем огне готовьте лук, часто помешивая, так, чтобы он не подгорел, а только зазолотился и стал мягким, 20 мин. Посолите, поперчите.
2. Посыпьте лук сахаром и мукой и готовьте, помешивая, еще 10 мин.
3. Влейте половину горячего бульона, доведите до кипения, варите на медленном огне 15 мин. Влейте оставшийся бульон и порто, варите еще 30–40 мин.
4. Разлейте суп по огнеупорным тарелкам или горшочкам, разложите ломтики хлеба, слегка их утопив, так, чтобы они чуть намокли с обеих сторон, посыпьте тертым сыром и запекайте под грилем до тех пор, пока сыр не образует румяную корочку, 5–7 мин. Подавайте немедленно.

Совет гастронома

«Злой» лук, который так часто заставляет нас плакать во время его обработки, относится к изящному семейству лилейных и при этом обладает огромным количеством полезных свойств. Да, плакать от лука полезно, но почему-то никому не хочется. Из миллиона полезных советов относительно того, как не рыдать во время нарезки, мы выбрали один, который работает неукоснительно. Мы режем лук рядом с мойкой, где течет холодная вода – и довольно часто смачиваем в ней нож. Естественно, только в том случае, когда в стране нет эпидемии гриппа.



Запеченный суп с фасолью В свое время этот суп подкупил нас тем, что над ним не надо стоять. Нарезал овощи, положил их в духовку, пару раз туда заглянул – и через час у тебя готов обед. Именно обед, а не один суп. Он так прекрасен, что кроме него вам точно больше ничего не захочется...

800 г консервированных помидоров
в собственном соку
2–3 сладких перца разных цветов
1 большой цукини
3 маленьких баклажана
горсть зеленой фасоли
1 банка (400 г) белой сливочной
фасоли баттер
2 большие луковицы
4–5 зубчиков чеснока
1 стакан белого сухого вина
1 лавровый лист
1 ст. л. коричневого сахара
оливковое масло
соль, свежемолотый черный перец

6 порций

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 1 ч

1. Лук и чеснок измельчите. Если помидоры законсервированы крупными кусками, раздавите их ложкой. Перец очистите от семян и плодоножек, нарежьте крупными кусками.
2. Баклажаны и цукини нарежьте произвольно – кружками или кубиками. Баклажаны слегка посолите, подождите 10–15 мин. и отожмите. У фасоли отломайте кончики.
3. Выложите все подготовленные овощи, кроме зеленой фасоли и помидоров, в глубокий противень, сбрызните маслом и поставьте в разогретую до 220 °С духовку на 15 мин. Когда овощи подрумянятся, уменьшите температуру духовки до 180 °С. Влейте в противень вино, добавьте лавровый лист, сахар, соль, перец, перемешайте, готовьте еще 10 мин.
4. Затем добавьте помидоры с зеленой и сливочной фасолью, перемешайте, закройте противень фольгой и готовьте в духовке 1 ч. Подавайте горячим с лепешками и большим количеством зелени.

Совет гастронома

Этот суп – настоящий трансформер. Его можно делать практически из любых овощей, которые есть у вас под рукой. Вы можете добавить в него морковь, цветную капусту, обычный горох и горох нут, бамию, морковь, порей, сельдерей (лучше всего корневой) и, конечно же, картофель. Картофель лучше брать молодой и самого маленького размера – тогда его можно не резать и не чистить.



Зеленый мусс с хрустящими цукини и пармезаном Мускулистый морячок Папай, герой одного известного мультфильма, съев банку шпината, побеждал всех своих противников, сражаясь за честь косолапой дамы сердца. Однако вопреки распространенному мифу, железа в шпинате не больше, чем в других овощах. Зато шпинат не зря добавляют во многие супы или кремы – он придает им волшебный изумрудный оттенок. Цвет, однако, зависит не от количества шпината, а от того, насколько долго он подвергался термической обработке. Чем больше времени его пытаются огнем, тем скучнее становится цвет. Кроме того, в процессе приготовления шпината часть витаминов пропадает, поэтому перед тем как превращать суп в пюре, добавьте в него горсть сырых листьев.

4 средних цукини
2 средние картофелины
большой пучок шпината
2 стебля лука-порей (только белая часть)
250 мл молока
100 г пармезана
50 г очищенных грецких орехов
веточка майорана
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. муки
базилик
соль, свежемолотый черный перец
арахисовое масло для фритюра

4 порции

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Срежьте с цукини тонкие полоски кожицы с помощью ножа для чистки овощей, оставьте. Промойте лук-порей и шпинат. У шпината удалите самые толстые стебли. Порежьте картофель и цукини кубиками, порей измельчите.
2. Вскипятите 750 мл воды, добавьте майоран и овощи, варите на небольшом огне 15 мин. В последние 3 мин. добавьте шпинат. Готовые овощи откиньте на дуршлаг, оставшийся бульон сохраните.
3. Растопите масло, добавьте просеянную муку и размешайте, затем влейте горячее молоко тонкой струйкой. Варите 10 мин. на слабом огне, постоянно помешивая, посолите в самом конце.
4. Разогрейте масло для фритюра и обжарьте отложенные полоски цукини до золотистого цвета, затем обсушите их на бумажных полотенцах. Мелко потрите половину пармезана, вторую же половину потрите на крупной терке. Мелко порубите грецкие орехи.
5. Измельчите в блендере вареные овощи, подливая теплый бульон и молочный соус. Добавьте мелко тертый сыр, посолите и поперчите, разлейте теплый суп в стеклянные кружечки или чашки. Украсьте каждую порцию жареными полосками цукини, крупно натертым пармезаном и рублеными орехами, добавьте листики базилика и подавайте.

Совет гастронома

В последнее время в Европе пошла мода подавать супы в чем угодно, начиная от горшочков и чашек и заканчивая микроскопическими закусочными стаканчиками, *verrine*, но только не в традиционных тарелках. Впрочем, в этом есть свой резон: некоторые супы стали настолько хороши на вид, что было бы жалко прятать такую красоту в какой-то скучной посуде!



Минестроне с песто Рецептов минестроне в Италии – не меньше, чем рецептов борща на Украине. Так что ни один из них не должен претендовать на свою исключительность. Обычно в итальянских овощных магазинах или на рынках продаются заготовки для минестроне: чаще всего это порезанные листья савойской капусты, морковь, мангольд, свежая фасоль, сельдерей, иногда картофель. Остальное можно доложить самим по вкусу и по сезону. А многие хозяйки попросту делают минестроне, исходя из того, что есть в доме.

2 средние картофелины
1 средняя морковь
1 черешок сельдерея
1 средняя луковица
горсть зеленой фасоли
горсть консервированной белой фасоли
2 средних помидора
небольшой кусочек тыквы
1 небольшой цукини
оливковое масло «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец

Для песто:

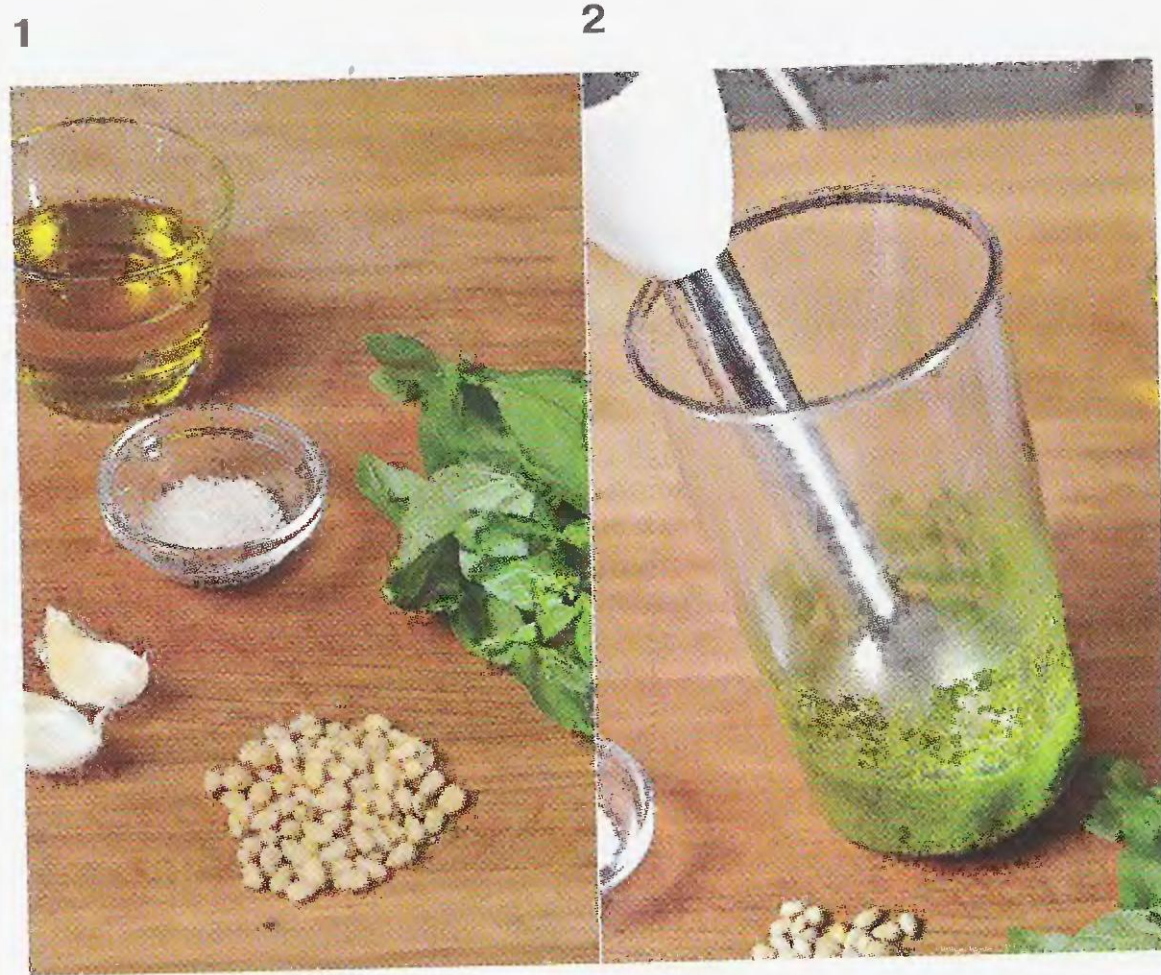
большой пучок базилика
50 г пармезана
2–3 зубчика чеснока
2 ст. л. кедровых орехов
оливковое масло «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Для песто снимите листья базилика со стеблей (стебли сохраните) и измельчите вместе с чесноком. Положите базилик, чеснок, орехи и щепотку соли в ступку, растолките до однородности, понемногу подливая масло. Поперчите, смешайте с мелко натертым пармезаном.
2. Для супа картошку, морковь, тыкву, цукини и помидоры нарежьте одинаковыми кубиками, лук измельчите, сельдерей нарежьте тонкими дольками.
3. В кастрюле с толстым дном обжарьте лук и морковь в 3–4 ст. л. масла 5 мин. Затем добавьте сельдерей, цукини и тыкву, готовьте еще 5 мин. Добавьте помидоры, готовьте еще 5 мин.
4. Влейте 1,5 л кипящей воды, положите картошку и белую фасоль, варите на минимальном огне 15 мин. За 5 мин. до готовности добавьте зеленую фасоль и стебли базилика (их надо будет удалить перед подачей). Готовый минестроне разлейте по тарелкам, положите по 1 ст. л. песто.



Совет гастронома

Вы можете измельчить минестроне прямо в кастрюле ручным миксером, обычно дети предпочитают именно этот вариант. Вместо воды вы можете взять овощной или мясной бульон – его обычно варят из соленой свинины. Что касается овощей, то тут у вас карт-бланш. Капуста белокочанная и цветная, любые виды фасоли, порей, сельдерей, мангольд... Разве что свеклу в минестроне не кладут. Если хотите сделать суп посытнее, добавьте (это тоже очень традиционный вариант) немного заранее отваренной до полуготовности мелкой или средней пасты («фузилли», «пенне», «ракушки», «рожки», «звездочки», «алфавит»). Но не забудьте, что без тертого пармезана и ложки хорошего оливкового масла ни один минестроне обойтись не может!



Тыквенный суп-пюре с нутом и креветками Когда-то, давным-давно, тыква служила человеку не только едой, но и емкостью для хранения самых разнообразных предметов, в том числе и воды. В мире существует множество разных сортов этого овоща, которые различаются и по цвету, и по форме (иногда весьма причудливой), и по размеру. Ведь недаром именно тыква превращается в карету Золушки, а к примеру, не апельсин! Кроме того, эта яркая толстощекая американка (а родом она именно оттуда, из Нового Света) является героиней самого «страшного» праздника Хэллоуин. Впрочем, все это теоретические разговоры. А практически важно вот что: это страшно вкусный суп! И очень простой...

400 г мякоти тыквы
400 г консервированного или
отварного нута
400 г крупных сырых креветок
2 зубчика чеснока
2 веточки розмарина
3 ст. л. оливкового масла «экстра
вирджин»
молотый мускатный орех
соль, свежемолотый белый перец

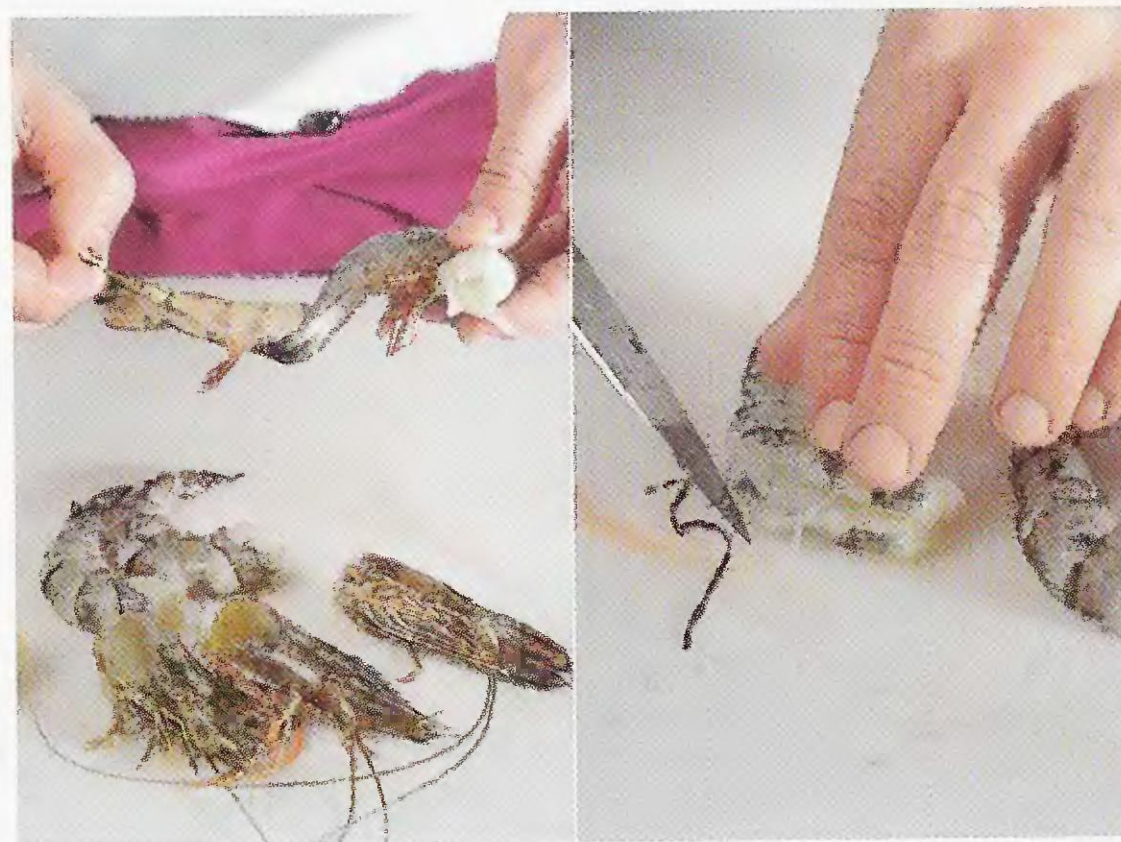
4 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Порежьте тыкву небольшими кубиками. Налейте масло в кастрюлю с толстым дном, положите чеснок, розмарин и кубики тыквы. Обжарьте на среднем огне 5–6 мин. Добавьте нут (оставив немного для украшения), влейте 1 л кипятка, прикройте крышкой и варите 10 мин.
2. Удалите розмарин, посолите, поперчите и добавьте мускатный орех по вкусу.
3. Очистите креветки от панциря, сделайте на спинке надрез, удалите черную кишечную вену. Отварите креветки на пару или в небольшом количестве воды, 3–4 мин.
4. Разлейте суп по подогретым тарелкам, украсьте креветками и оставшимся нут. Подавайте немедленно.

3



Совет гастронома

При желании в суп можно добавить тертый пармезан и посыпать его черным молотым перцем. Если вы не найдете консервированного нута, купите сухой, но подготовить его нужно будет заранее. Из всех бобовых нут (или турецкий горох), пожалуй, самый стойкий – его лучше всего замачивать не меньше 12 ч, а лучше сутки. И варится он даже при длительном замачивании не меньше 1 ч. Но собственноручно сваренный нут, как и следовало ожидать, гораздо вкуснее консервированного.



Картофельный суп-пюре со спаржей и лососем Этот суп предназначен для рачительных хозяек: чтобы после разделки лосося ничего не выбрасывать, из головы и хвоста следует сварить рыбный бульон, который и послужит основой для вкусного и легкого блюда, приготовленного, заметьте, без капли масла! Итак, очень полезный суп: для фигуры и для утилизации рыбных субпродуктов!

400 г филе лосося
2 крупные картофелины
16 стеблей спаржи
маленький пучок укропа
соль, свежемолотый белый перец

Для рыбного бульона:

голова, хвост и хребет лосося
1 средняя луковица
1 лавровый лист
несколько веточек укропа
черный перец горошком

4–6 порций

Подготовка: 1 ч 25 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Положите голову, хвост и хребет лосося, лавровый лист, укроп, разрезанную пополам луковицу и черный перец в большую кастрюлю. Залейте холодной водой (около 1,5 л), на медленном огне доведите до кипения, снимите пену и варите 1 ч. Затем процедите бульон.
2. Порежьте картофель мелкими кубиками. Перелейте бульон в чистую кастрюлю, доведите до кипения, добавьте картошку, соль и укроп, варите 10 мин.
3. У спаржи отломите кончики, жесткую часть стебля почистите от кожицы ножом для чистки овощей. Отрежьте верхушки и отложите, стебли порежьте на небольшие кусочки. Измельченные стебли добавьте к картофелю. Через 5 мин., когда картофель и спаржа станут мягкими, измельчите овощи при помощи блендера, можно прямо в кастрюле, предварительно удалив укроп.
4. Филе лосося нарежьте кусками со стороной 3 см. Вновь поставьте кастрюлю на огонь, положите верхушки спаржи и филе лосося. Варите 5 мин. на минимальном огне, посолите и поперчите по вкусу, аккуратно перемешайте суп и подавайте.

2



3



Совет гастронома

Для этого супа вы можете использовать не зеленую, а белую спаржу – она у нас встречается реже и стоит дороже зеленой, но вкус у нее насыщеннее и, пожалуй, лучше сочетается с рыбой, хотя зеленые кончики спражи смотрятся значительно живописнее.

Если вы хотите получить более насыщенный вкус супа, замените филе свежего лосося рыбой горячего копчения, причем это не обязательно должны быть лососевые. Попробуйте сделать суп из картофеля с копченой зубаткой или треской. Старайтесь подобрать жирную рыбу с не очень резким запахом – иначе от деликатной спаржи ничего не останется!



Мадридский чесночный суп Нежные и деликатные блюда в Испании не пользуются большим успехом – эмоциональный и пылкий характер иберийцев требует яркой и решительной пищи. La sopa de ajo, чесночный суп – одно из самых традиционных блюд столицы, а значит, происхождение его традиционно бедное. Эта похлебка – великолепный способ вкусно использовать не только чеснок, но и засохший хлеб!

750 мл говяжьего бульона
200 г слегка зачерствевшего
пшеничного хлеба
8 зубчиков чеснока
4 яйца
1 ст. л. молотой паприки
1 ч. л. острого красного перца
5 ст. л. оливкового масла «экстра
вирджин»
морская соль

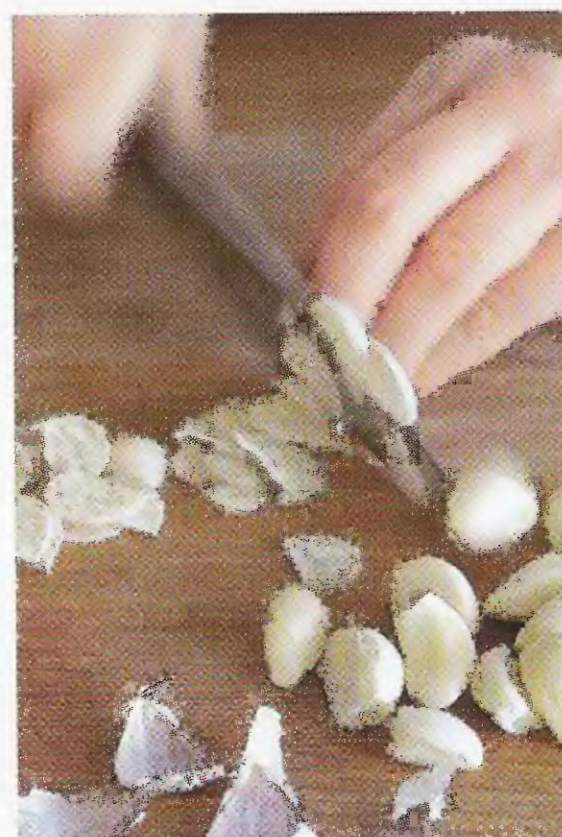
4 порции

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Чеснок порежьте на тонкие дольки. Обжарьте в кастрюле с толстым дном в масле на слабом огне, так, чтобы чеснок не покоричневел, а стал мягким, 5 мин. Выложите его на тарелку.
2. Порежьте хлеб ломтиками и поджарьте в том же масле до золотистого цвета с обеих сторон, затем выньте.
3. Всыпьте в кастрюлю паприку и залейте горячим бульоном. Варите на слабом огне 5 мин., затем добавьте раскрошенный жареный хлеб и слегка раздавленный чеснок, варите еще 5 мин., размешайте вилкой.
4. Аккуратно разбейте яйца в кастрюлю, прямо в похлебку, следя за тем, чтобы не повредить желтки, увеличьте огонь и варите под крышкой еще 2–3 мин. Суп достаточно густой, и белки не будут растекаться.
5. Разложите суп по тарелкам так, чтобы в каждой было по одному яйцу, посыпьте острым перцем по вкусу и подавайте очень горячим.

1



4



Совет гастронома

Если хотите подать суп в более парадном виде, можете пожарить яйца отдельно в формочках и положить в тарелки. Или, наоборот, влить сырые яйца (но только самые свежие!) в горячий суп прямо в тарелки – они вполне успеют приготовиться.



Постные щи из кислой капусты А знаете ли вы, что «щи из кислой капусты» и «кислые щи» вовсе не одно и то же? Кислыми щами в России называли сброженный напиток из солода, пшеничной и гречневой муки с добавлением дрожжей и сахара, этакое подобие шипучего кваса. Именно поэтому Пушкин и Гоголь писали про кислые щи, пенящиеся в кружках или в бутылках, ведь к привычному супу это и впрямь не имело отношения! А щи из кислой капусты – это потрясающе вкусная штука, особенно если готовить их в русской печи...

Начинайте готовить за 4 ч до подачи

700 г квашеной капусты
50 г сушеных белых грибов
2 луковицы
1 большая морковь
4 ст. л. растительного масла
соль

Для подачи:

зелень, чеснок
сметана

4–6 порций

Подготовка: 3 ч 30 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. Капусту порубите, если она слишком крупно нарезана. Положите капусту в чугунок или другую посуду подобного рода (гусятницу, утятницу), добавьте половину растительного масла и примерно 1/2 стакана воды, перемешайте. Поставьте чугунок в сильно разогретую духовку и сразу же уменьшите температуру до минимума (120–130 °С). Готовьте 2,5–3 ч.
2. Залейте промытые грибы горячей водой (примерно 1,5 л), оставьте на 30 мин. Затем доведите до кипения и варите на очень маленьком огне 1 ч. Выньте грибы, порежьте произвольно. Бульон процедите.
3. Лук и морковь нарежьте очень тонко, обжарьте на среднем огне в оставшемся масле до золотистого цвета, 15 мин. Затем добавьте грибы, обжаривайте еще 15 мин.
4. Добавьте лук, морковь и грибы в капусту за 30 мин. до конца готовки. Если капуста сухая, добавьте чуть-чуть грибного бульона. Затем доведите бульон до кипения и положите туда готовую капусту (она должна потемнеть). Готовьте на минимальном огне 20–30 мин. Подавайте щи горячими с измельченной зеленью, чесноком и сметаной.

Совет гастронома

Можете добавить в щи из квашеной капусты немного картошки или отварной перловой крупы. Но по традиции их подают с гречаниками или грешниками – лепешками из гречневой крупы. Сварите гречневую кашу-размазню, выложите ровным слоем на противень с пергаментом, дайте остыть. Потом нарежьте треугольниками и обжарьте в растительном масле с обеих сторон.



Суп из фенхеля с овечьим сыром Фенхель до сих пор – не самый распространенный у нас овощ. Но мы его ужасно любим, он свежий и хрустящий, у него удивительный аромат – с легким запахом аниса и укропа. И супы из него получаются замечательные, такие же свежие и ароматные. Поэтому можно добавить в такой суп какой-нибудь более интенсивный продукт – например, выдержанный овечий сыр.

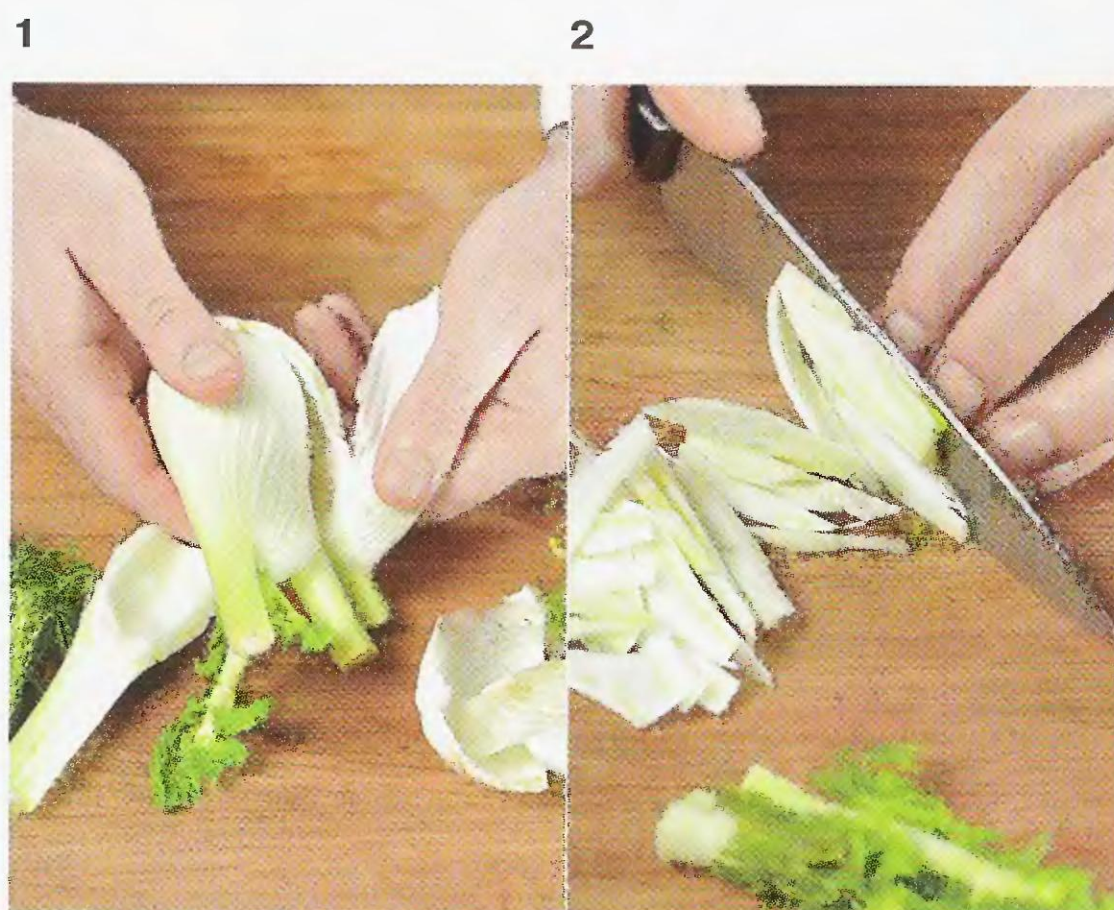
6 средних головок фенхеля
2 большие луковицы
1 зубчик чеснока
80 г выдержанного сыра пекорино
4 ломтя деревенского хлеба
1 л мясного бульона
оливковое масло
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. У фенхеля удалите внешние грубые листья, верхушки с зеленью отрежьте и сохраните. Нарежьте головки на тонкие ломтики, верхушки измельчите. Измельчите чеснок, лук тонко нарежьте.
2. Налейте в кастрюлю с толстым дном 3 ст. л. масла, обжарьте лук и чеснок на среднем огне 5 мин. Затем добавьте ломтики фенхеля и половину его зелени, перемешайте и готовьте еще 5 мин.
3. Влейте горячий бульон, доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и варите суп под закрытой крышкой 30 мин., время от времени помешивая. Посолите и поперчите по вкусу.
4. Поджарьте на гриле или в тостере ломти хлеба, а сыр крупно потрите. Подогрейте тарелки для супа, положите в каждую по ломтю хлеба и посыпьте небольшим количеством сыра.
5. Разлейте горячий суп по тарелкам прямо на хлеб и посыпьте оставшимся сыром. Поперчите и сбрызните маслом. Украсьте суп оставшейся зеленью фенхеля и подавайте.



Совет гастронома

В Италии практически все овечьи сыры называются пекорино. Но к «имени» всегда добавляется «фамилия», указывающая на происхождение или какие-то особые характеристики каждого вида сыра. Самый известный – пекорино романо, то есть римский сыр. Его ели еще древние римляне. Легионеры держали кусочек пекорино у себя в ранце, чтобы перекусить на привале.



Борщ вегетарианский Борщ появился на Украине примерно в середине XV века и довольно быстро распространился во всех направлениях, достигнув Польши и Румынии, которые даже попытались (правда, безуспешно) заявить о нем как о собственном изобретении. Изначально в борще не было ни картофеля, ни помидоров, зато в избытке были свекла и капуста. Сейчас борщ – один из самых знаменитых супов на свете. В России его иногда варят с сосисками и корейкой, в Болгарии – на мясном бульоне и со сладким перцем, но без мяса, в Польше – с языком и ветчиной. Но это еще не все. Существует множество вариантов борщей: с уткой, с клецками, с грибами и даже с селедкой!

3 средние картофелины
половина среднего кочана капусты
2 средние свеклы
2 средних помидора
2 средние морковки
2 корня петрушки
2 средние луковицы
1 лавровый лист
сок половины лимона
растительное масло
черный перец молотый и горошком
щепотка сахара
соль

Для подачи:

2–3 зубчика чеснока
зелень (укроп, петрушка)
сметана

4 порции

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 30 мин.

1. Очистите свеклу, нарежьте тонкой соломкой. Разогрейте в сковороде 2 ст. л. масла и обжарьте свеклу 5–10 мин. с добавлением лимонного сока. Затем влейте стакан кипящей воды, прикройте крышкой и тушите 15–20 мин.
2. Нарежьте лук полукольцами, морковь и корень петрушки соломкой. Разогрейте в другой сковороде 2–3 ст. л. масла и обжаривайте овощи 10 мин., часто помешивая. Туда же добавьте лавровый лист и несколько горошин перца.
3. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите на 30 сек. в кипяток, обдайте холодной водой, удалите кожицу и порежьте кубиками. Добавьте их в сковороду со свеклой и потушите еще 5 мин.
4. Переложите свеклу в большую кастрюлю, добавьте подготовленные овощи и сахар, перемешайте и потушите 3–4 мин. Затем влейте 2 л кипятка и доведите до кипения.
5. Нарежьте картофель кубиками, а капусту – тонкой соломкой. Добавьте в кастрюлю капусту и варите без крышки 5–10 мин. Затем положите картофель, варите еще 10 мин. или до готовности.
6. Добавьте в готовый борщ толченый чеснок и часть рубленой зелени, посолите и поперчите по вкусу и дайте настояться под крышкой минут 20. Подавайте борщ со сметаной и рубленой зеленью.

1



5



3



Совет гастронома

К борщу очень здорово подать вкуснейшие булочки – пампушки из опарного дрожжевого теста, посыпанные чесноком. Но можно обойтись и гренками.



Суп из латука с лососем Этот нежный супчик радостного зеленого цвета готовится именно из салата, хотя для нас готовить салатные листья – не самое привычное занятие. Мы все же привыкли есть их сырыми. Попробуйте его – он очень нежный и ароматный, вполне подходящий и для праздничных обедов, и для обычного каждодневного ланча.

3 больших кочана салата латук
450 г филе свежего лосося
1,5 стакана рыбного бульона
3 ст. л. сметаны (крем фреш,
сливочного сыра или натурального
йогурта)
3 ст. л. сока лайма
2 ст. л. сливочного масла
небольшой пучок укропа
сахар
соль, свежемолотый белый перец

4 порции

Подготовка:

Приготовление:

1. Разберите салат на листья, удалите нижнюю белую часть. Вскипятите воду, погрузите в кипяток листья и готовьте 1 мин. Затем переложите листья салата в блендер, добавьте рыбный бульон и сделайте пюре.
2. Затем добавьте сметану, сок лайма, поперчите и взбейте в блендере еще раз. Попробуйте на вкус, посолите, поперчите и добавьте щепотку сахара. Перелейте в кастрюлю и накройте крышкой.
3. Лосося порежьте на небольшие кубики, обжарьте их в сливочном масле, 3 мин., слегка обсушите на бумажном полотенце. Посолите, поперчите.
4. Немного подогрейте суп (он не должен быть ни горячим, ни холодным), разлейте по тарелкам, добавьте кубики лосося и украсьте измельченным укропом.

Совет гастронома

До добавления сметаны у супа почти ненастоящий, ярко-изумрудный цвет! Затем цвет немного смягчается, а вкус становится нежным и очень приятным. В принципе это можно даже назвать просто жидким горячим салатом! Суп можно также подавать с крутонами, кубиками авокадо или даже загустить манкой. Однако его можно превратить и в закусочный вариант: разлить по небольшим узким стаканчикам, положить ложечку сметаны, а слегка раскрошенного вилкой лосося уложить сверху.



Томатно-клубничный гаспачо Гаспачо, знаменитое испанское блюдо родом из Андалусии, вполне можно сравнить с русской окрошкой по своему назначению. И в самом деле, в летнюю жару, когда ничего не хочется, кроме холодненького, легкий овощной суп – лучшее, что может быть на столе! Гаспачо обычно готовят на основе помидоров и сладкого перца, но до прибытия оных из Нового Света его делали из остатков хлеба, холодной воды, оливкового масла, чеснока, соли и уксуса. Получалась такая «тюря», вкусная, питательная, а главное, ленивая. Изобретательные испанцы часто ее разнообразили, добавляя растертый миндаль, спелый виноград и некоторые другие фрукты. И только потом, когда благодаря Колумбу в Европе появились помидоры, гаспачо стал таким, каким мы его знаем. Впрочем, «нет предела совершенству» – ведь такого рода суп можно приготовить из любых ингредиентов, главное, чтобы нравилось сочетание!

6 крупных очень спелых помидоров
1 красный сладкий перец
350 г клубники
1 большой кусок белого хлеба
1 стакан томатного сока
2 ст. л. бальзамического уксуса
2 ст. л. оливкового масла «экстра
вирджин»
цедра половины лимона
по несколько веточек тимьяна и
базилика
сахар
соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 1 ч 5 мин.

1. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите на 30 сек. в кипяток, обдайте холодной водой, удалите кожицу и порежьте кубиками. У клубники удалите плодоножки. У перца удалите плодоножку и семена, мякоть нарежьте кубиками. С хлеба срежьте корку, мякоть замочите в воде.
2. Выложите в блендер помидоры с томатным соком, отжатый хлеб, перец и клубнику, добавьте соль, перец и сахар по вкусу, бальзамический уксус, масло и пару листочков базилика. Измельчите в пюре.
3. Добавьте в гаспачо несколько кубиков льда, немного рубленого тимьяна. Еще раз быстро взбейте. Поставьте в холодильник минимум на 1 ч.
4. Разложите холодное гаспачо по тарелкам или разлейте по бокалам, украсьте лимонной цедрой, кусочками клубники и помидоров.

Совет гастронома

В качестве сопровождения к этому супу можно подать крутоны, хлебные палочки и даже классическую брускетту (поджаренный в духовке хлеб с оливковым маслом) с мелко нарезанными спелыми помидорами, базиликом, солью, перцем, сбрызнутую оливковым маслом.





7.

Соусы

Вы никогда не задавались вопросом: «Зачем нужны соусы?» Некоторые товарищи, например, считают, что даже не слишком удавшееся блюдо нужно довести до ума и подать – это тот самый случай, когда повар «прикрывает свои ошибки соусом». Но для этого соус-то должен удалиться на славу – а они частенько бывают сложнее, чем любое другое блюдо! Мы все-таки думаем: соусы – они для того, чтобы их остатки можно было с наслаждением вымакать корочкой хлеба...

Соус из свежих помидоров, каперсов и базилика В кулинарном мире существует несколько видов нарезки продуктов, которые на профессиональном жаргоне называются *julienne*, *concassé*, *mirepoix*, *salpicon*. Термин «жюльен» обозначает нарезку в виде тонких палочек, не крупнее спичек; говорят, название пошло от имени французского повара Жана Жюльена, который примерно в 1700 году стал первым нарезать продукты таким способом. «Сальпикон» и «мирепуа» – нарезка продуктов кубиками, в первом случае размером около 5 мм, во втором – не более 3 мм. А «конкассе» – термин, относящийся исключительно к помидорам. Для такой нарезки помидоры следует ошпарить, снять кожицу, разрезать на четвертинки, удалить семена и затем порезать на небольшие кубики. Соус из помидоров конкассе получается исключительный.

300 г помидоров конкассе
1 ст. л. каперсов
1 зубчик чеснока
10 листиков базилика
1/2 стакана оливкового масла
«экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец

примерно 4 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 35 мин.

1. Подготовьте помидоры конкассе: сделайте на помидорах крестообразный надрез, опустите на 30 сек. в кипяток, обдайте холодной водой, удалите кожицу, разрежьте мякоть на четвертинки, удалите семена, затем нарежьте четвертинки мелкими кубиками. Промойте каперсы от соли. Порубите базилик.
2. Все ингредиенты, кроме помидоров, взбейте при помощи блендера до достижения однородной массы. Смешайте массу с помидорами конкассе, посолите и поперчите по вкусу. Поставьте в холодильник минимум на 30 мин.

Совет гастронома

Этот соус отлично подходит к жареным на гриле овощам, к картофелю, запеченному в духовке, и к овощным котлетам и крокетам. Можете попробовать сделать вечеринку в дачном стиле: сделайте крокеты из разных видов овощей и зажарьте на гриле или в духовке крупные ломтики баклажанов, перцев и цукини. Выложите их на блюдо, а в центр поставьте миску с этим соусом.



Соус из йогурта с мятой и анчоусами Вас не должно беспокоить несколько неожиданное сочетание йогурта и анчоусов – на поверку выходит оригинальный приятный соус, который можно и в самом деле есть ложками...

300 мл натурального йогурта
4–6 соленых филе анчоуса
небольшой пучок свежей мяты
соль, свежемолотый черный перец

примерно 4 порции

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Листья мяты снимите со стеблей (стебли не понадобятся) и измельчите. При помощи блендера приготовьте пюре из анчоусов, мяты и холодного йогурта.
2. Попробуйте на соль, досолите по вкусу и поперчите. Подавайте холодным.

1



2



Совет гастронома

Этот замечательный легкий соус – прекрасная заправка для салатов из летних овощей! Им можно также полить листья латука или запеченные на гриле баклажаны. Ну а если свежей мяты нет, то ее можно вполне заменить на 1 ч. л. сухой – только листья нужно очень тщательно измельчить, лучше всего в кофемолке.



Песто из вяленых помидоров Песто – от латинского *pestare*, разминать – один из самых популярных итальянских соусов на свете. Мы привыкли, что его делают из базилика, как в Генуе. Но песто из вяленых на солнце помидоров не менее прекрасен: ароматный, пряный, солоноватый...

300 г вяленых на солнце помидоров
200 г консервированных помидоров
в собственном соку
1–2 зубчика чеснока
2 ст. л. очищенного миндаля
1/2 стакана оливкового масла
«экстра вирджин»
2 ст. л. белого винного уксуса
по 4–5 веточек петрушки и базилика
крупная морская соль

примерно 8 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Разомните консервированные помидоры ложкой. Чеснок измельчите, влейте в сковороду 1 ст. л. масла, на среднем огне обжарьте чеснок 30 сек. затем добавьте помидоры, немного соли и уксус, готовьте до загустения, 7–10 мин.
2. Порежьте вяленые помидоры на куски, положите их в блендер с миндалем и несколькими крупинками соли. Влейте оставшееся масло, измельчите в однородное пюре.
2. Добавьте по несколько листиков базилика и петрушки, остывшую томатную массу из сковородки и измельчите еще раз. Подавайте к овощным супам и пюре.

1



2



Совет гастронома

Вяленые на солнце помидоры продаются в большинстве крупных супермаркетов. Но можно сделать их самостоятельно. Для этого купите крепкие спелые сливовидные помидоры, разрежьте их вдоль пополам, уложите на противень, уложенный пергаментом так, чтобы они не касались друг друга, слегка посолите и поставьте в разогретую до 100 °С духовку на 10–12 ч. Они должны остаться немного мягкими, а не высушиться до хрупкости. Храните их в холодильнике.



Банья кауда Bagna cauda (или «масляная баня») – это самый типичный соус Пьемонта, что в Северной Италии, – и в то же время одноименное блюдо. Когда-то он был не столько закуской, сколько символом дружбы и домашнего очага. Представьте, после трудового дня, проведенного на сборе урожая винограда, усталые крестьяне вместе с семьями садились вокруг стола, в центре которого находился маленький очаг, а на нем – большая глиняная посуда, полная горячего ароматного соуса! А перед каждым из участников застолья была тарелка с «чем Бог послал»: овощи, подсушенный хлеб, вареная картошка – макай да ешь...

150 г анчоусов
100 мл молока
6 зубчиков чеснока
1 стакан оливкового масла
50 г сливочного масла

Для подачи:
свежие овощи (артишоки, фенхель,
сладкий перец, сельдерей)
отварной картофель
поджаренные ломтики хлеба

примерно 4 порции
Подготовка: 1 ч 10 мин.
Приготовление: 20 мин.

1. Промойте анчоусы от соли, обсушите и порежьте на кусочки. Измельчите чеснок. Залейте его молоком на 1 ч, затем молоко слейте, оно больше не понадобится.
2. Выложите чеснок и анчоусы в огнеупорную посуду – керамическую или глиняную (ни в коем случае не алюминиевую!), залейте маслом и, помешивая деревянной ложкой, варите 10 мин. на слабом огне, не допуская кипения.
3. Когда анчоусы с чесноком превратятся в однородную массу, добавьте сливочное масло и готовьте еще 10 мин.
4. После этого перенесите на стол глиняную посуду и поставьте над свечкой или горелкой (как для чайников или фону). Подайте блюдо с овощами и с хлебом.

Совет гастронома

А во французском варианте, в Провансе, похожее блюдо называется аншойад (anchoiade). Впрочем, французы не добавляют сливочное масло, поэтому аншойад подают холодным – тоже с гренками, сырыми овощами и вареными вкрутую яйцами.



Изюмный соус Иногда даже с самыми обычными овощами так хочется сделать что-то необыкновенное! Представьте себе – тыква. Или сладкий лук. Или лук-порей. Берете, запекаете все овощи (вместе или по отдельности) в духовке до мягкости, а потом подаете с этим соусом из золотого изюма! Объединение...

Начинайте готовить за 5 ч до подачи

100 г золотого крупного изюма
50 мл светлого рома
2 ст. л. масла из виноградных косточек или кедровых орехов
сок и цедра 1 лимона
соль, свежемолотый черный перец

примерно 6 порций

Подготовка: 5 ч

Приготовление: 5 мин.

1. Залейте промытый изюм ромом на 3–4 ч (время от времени встряхивайте контейнер с изюмом или просто перемешивайте ложкой, чтобы жидкость распределялась равномерно).
2. С лимона снимите цедру и измельчите, выжмите из лимона сок.
3. В ступке (как вариант – в маленьком блендере) разотрите набухший изюм с щепоткой соли, лимонным соком и всей жидкостью от замачивания в однородную массу.
4. Добавьте масло, лимонную цедру, перец, перемешайте и охладите минимум 1 ч. Подавайте к запеченным овощам.

Совет гастронома

Этот соус великолепно подходит к салату из горьковатой пикантной рукколы, фруктово-овощным салатам. Если хотите подать интересный салат из рукколы, то смешайте ее с кусочками спелых груш и манго, сбрызните лимоном и поставьте на стол рядом с ним 3 разных соуса, сделанных по одному принципу: из золотого изюма, темного изюма и кураги.



Ромеско Этот соус – родом из Таррагоны – принадлежит к старинным традициям каталанской кухни. Он появился примерно в XV веке, когда Христофор Колумб вернулся из Америки, привезя с собой сладкий и острый перцы и помидоры в придачу. Несмотря на то, что соус часто подают к рыбе и морепродуктам, а также едят с запеченным кроликом, ромеско – отличное сопровождение к печенному на открытом огне луку «кальсот», похожему на порей. Этому луку посвящен гастрономический фестиваль «Кальсотада». Едят его с поздней осени до весны. Многие рестораны в Каталонии специализируются именно на нем: клиентам приносят мисочки с соусом, большие пучки печеного лука, который они очищают сами, большие нагрудники и даже тонкие полиэтиленовые перчатки. А вино подают в сосудах с длинным носиком, «поррон», и лишь самые натренированные могут насладиться им без потерь, направляя струю вина с расстояния вытянутой руки прямо в рот. Остальные без нагрудников ни за что не обойдутся!

1 большой красный сладкий перец
2 небольших помидора
2–3 зубчика чеснока
30 г очищенного миндаля
1 острый перчик чили
1 кусок белого хлеба
1/2 стакана оливкового масла
1–2 ст. л. хересного уксуса
соль
красный молотый перец

примерно 6 порций

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 1 ч 10 мин.

1. Запеките в духовке под грилем сладкий и острый перец до черных подпалин. В последние 5 мин. запекания добавьте помидоры. Выложите перцы в полиэтиленовый пакет и завяжите его, оставьте на 15 мин.
2. Измельчите миндаль. Срежьте с хлеба корку, мякоть замочите в холодной воде на 2–3 мин. Очистите помидоры от кожицы и семян. Очистите перцы от кожицы, семян и внутренних перегородок. Чеснок измельчите.
3. В блендере измельчите в пюре острый и сладкий перцы с помидорами, миндалем и чесноком, отожмите хлеб и добавьте в соус. Затем влейте уксус, добавьте соль и молотый красный перец и влейте тонкой струйкой оливковое масло. Взбейте еще раз.
4. Поставьте готовый соус в холодильник минимум на 1 ч.



Совет гастронома

Если у вас мало времени, можете сделать сырой ромеско, измельчив в блендере все ингредиенты, нарезанные кусочками. Только обязательно удалите семечки из помидоров, иначе ваш соус практически превратится в другую (впрочем, не менее приятную разновидность еды) – суп гаспачо. Чтобы сделать соус гуще, прибавьте хлеба и миндаля.



Голландский соус Соус очень нежный и деликатный, отнеситесь к нему соответственно. Его нужно готовить непосредственно перед тем, как съесть. Одним из лучших «партнеров» для голландского соуса считается отварная спаржа. Но и к разным капустам, цикорию и цукини он очень хорош.

3 желтка
100 г сливочного масла
сок половины лимона
щепотка кайенского перца
соль, свежемолотый белый перец

примерно 4 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 5–10 мин.

1. Масло растопите в сотейнике, дайте остыть до комнатной температуры.
2. Для водяной бани в большую кастрюлю налейте воды, доведите почти до кипения, уменьшите огонь до минимума. Поместите желтки в керамическую или стеклянную миску с круглым дном, добавьте лимонный сок, перемешайте. Поставьте миску на разогретую водяную баню. Важно, чтобы горячая вода не доходила до дна миски.
3. Взбивайте желтки с лимонным соком венчиком или миксером. Примерно через 5 мин., когда желтки станут пышными, не переставая взбивать, начинайте добавлять масло тонкой, постоянно текущей струйкой.
4. Когда соус загустеет, посолите его и поперчите. Взбивайте еще 20–30 сек. Подавайте немедленно к отварным овощам.

Совет гастронома

С голландским соусом часто случается маленькая неприятность – если температура пара слишком высока или вы взбиваете недостаточно постоянно, соус может «свернуться». Невелика беда. Снимите миску с «бани», добавьте 1–2 кубика льда и взбивайте, пока лед не растает. Лед должен «починить» соус.





Пикантный майонез с листьями редиса Когда мы покупаем яркую хрустящую летнюю редиску, связанную заботливыми бабушками на рынке в пучки, всегда ужасно жалко выкидывать листья – они такие зеленые и так пахнут летом! И не надо – из них можно сделать великолепный салат, добавить в суп или в соус...

1 пучок редиса с листьями
3 желтка
1 стакан оливкового масла
«экстра вирджин»
сок половины лимона
1/2 ч. л. острой горчицы
соль

примерно 4 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 2–3 мин.

1. Отрежьте листья редиса от плодов, промойте в проточной воде, затем положите в подсоленный кипяток на 1–2 мин. Откиньте на дуршлаг, обсушите и очень мелко порубите.
2. Для майонеза слегка взбейте желтки с горчицей и лимонным соком, посолите и, не прекращая взбивать, начните вливать масло тонкой струйкой. Старайтесь мешать только в одном направлении.
4. В загустевший соус добавьте нарубленные листья редиса. Аккуратно перемешайте. Охладите и подавайте с овощными салатами или сырыми овощами в качестве соуса для обмакивания.

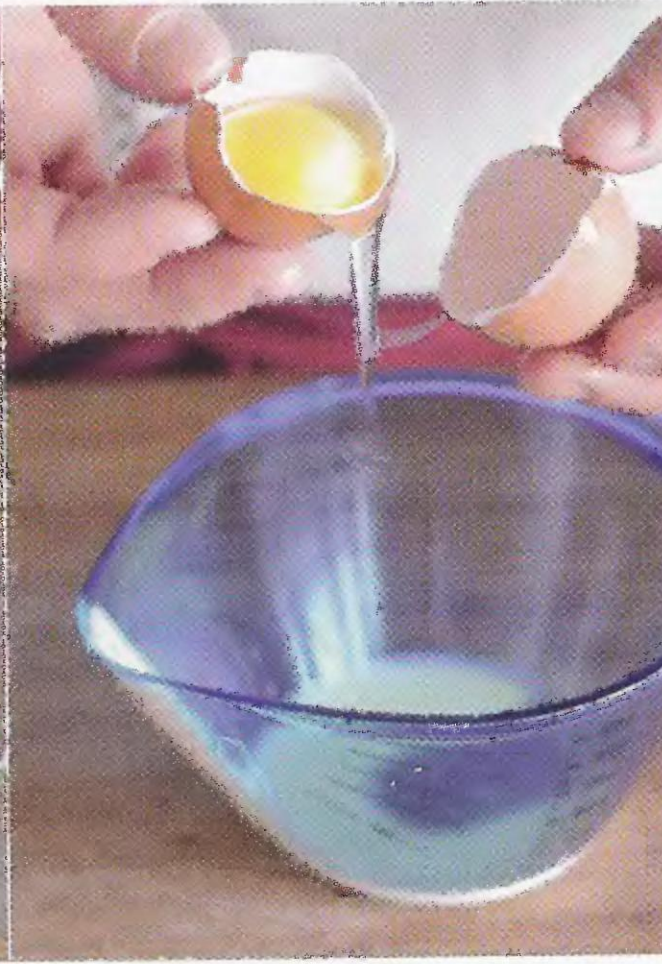
1



2



3



4





Морне Это один из самых «французских» соусов в нашем понимании. Нежная молочная основа – бешамель – и вкуснейший твердый сыр, расплавленный до состояния жидкой лавы. С таким сочетанием рады будут подружиться любые овощи: от деликатной аристократки спаржи до крестьянки-картошки.

2 желтка
4 ст. л. жирных сливок
4–5 ст. л. тертого сыра грюйер
или эмменталь

Для соуса бешамель:

4 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. муки
1,5 стакана молока
по щепотке молотого мускатного
ореха и сладкой паприки
соль

примерно 6 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Приготовьте соус бешамель: распустите масло в сотейнике на среднем огне, добавьте муку, размешайте, готовьте до легкого потемнения, 2–3 мин. Влейте частями горячее молоко, постоянно помешивая деревянной ложкой или венчиком, чтобы не допустить образования комочков. Варите соус на слабом огне 5–7 мин., посолите по вкусу и приправьте паприкой и мускатом.
2. Смешайте желтки со сливками, затем влейте смесь в горячий бешамель. Поставьте на слабый огонь и, не переставая помешивать, доведите почти до кипения.
3. Снимите соус с огня, добавьте в него тертый сыр, тщательно размешайте. Подавайте теплым к отварным или запеченным овощам.

Совет гастронома

На основе бешамеля можно сделать много других сырных соусов. Если вы немного увеличите количество сливок и разотрете их с раскрошенным сыром с голубой плесенью, у вас получится соус к запеченным ломтикам картофеля и корневого сельдерея. А если добавите в бешамель козий сыр (без желтков), его можно будет подать к сваренной на пару брокколи и цветной капусте.



Цацики Этот соус подается как сопровождение к овощам, свежим или на гриле, к мясу или просто к поджаренному хлебу, а также как самостоятельная закуска или легкий ланч. Кроме того, цацики (он же дзадзыки и еще полдюжины вариантов русского написания) служит превосходным напоминанием, как вкусно и красиво в Греции, где, как известно, есть все!

400 г густого натурального йогурта
или катыка
2 средних огурца
4 зубчика чеснока
4 ст. л. оливкового масла «экстра
вирджин»
1 ст. л. белого винного уксуса
1/2 ч. л. соли

примерно 4–6 порций

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 1 ч 5 мин.

1. Очистите огурцы от кожицы и потрите их на мелкой терке. Тертые огурцы выложите на кухонное полотенце и хорошенько отожмите. Переложите огурцы в миску и посолите.
2. Туда же мелко натрите чеснок, выложите йогурт, влейте уксус и перемешайте. Влейте масло и еще раз перемешайте. Поставьте в холодильник на 1 ч. Подавайте холодным.

Совет гастронома

Вы можете адаптировать соус под свой вкус, сделав его более острым (прибавив чеснока и красного перца), цветным (натерев туда половину красного сладкого перца) или пикантным (добавив измельченные маслины и оливки).



Хуммус «Хуммус» в переводе с арабского означает «нут» (у нас его еще называют турецкий горох). Поскольку нут здесь является основным ингредиентом, то и называется блюдо тоже хуммус. Мы его обожаем и готовы есть в любое время суток, обмакивая в хуммус кусочки сырых овощей и лепешки пита или обычного лаваша.

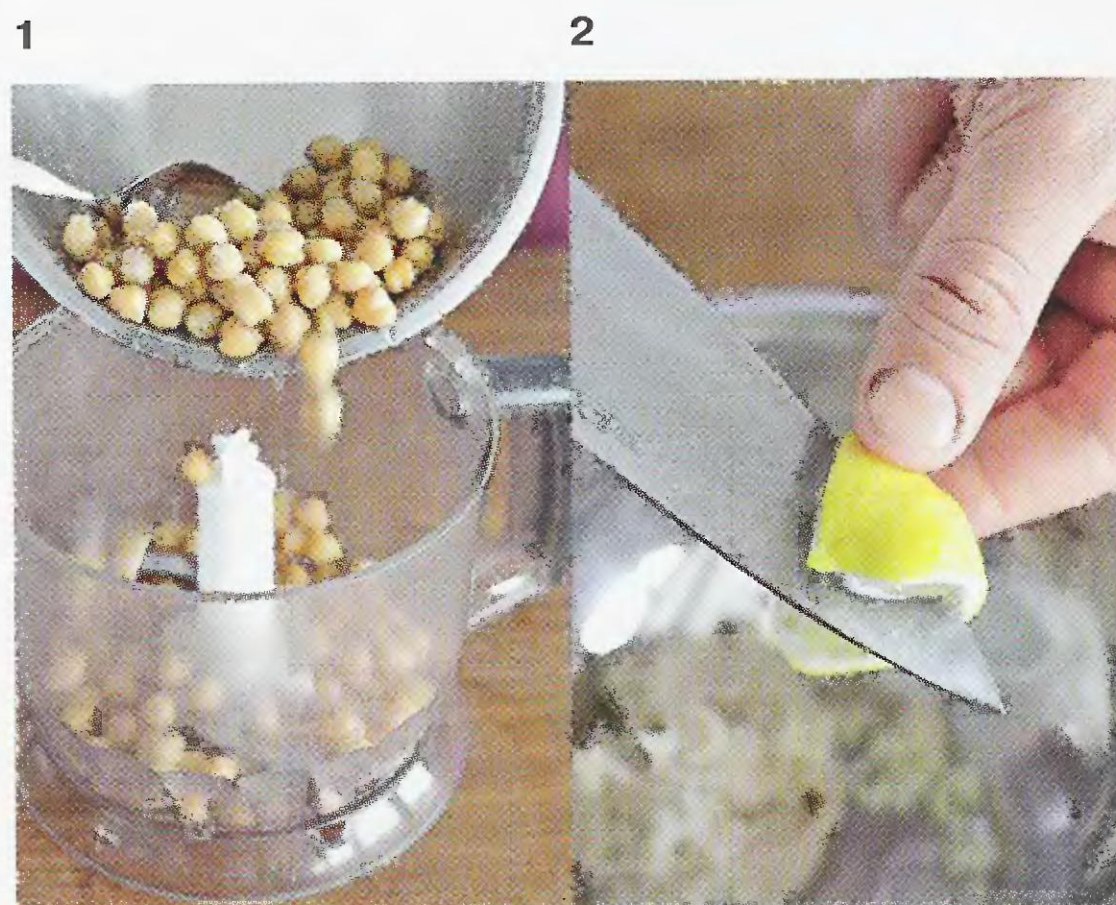
500 г готового нута
(консервированного или
сваренного)
4 ст. л. тхины (пасты из кунжута)
сок 2 лимонов
1 зубчик чеснока
5 ст. л. оливкового масла «экстра
вирджин»
молотая паприка
морская соль

примерно 8 порций

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Приготовьте пюре из нута при помощи блендера, добавив несколько ложек теплой воды и 2 ст. л. оливкового масла, чтобы консистенция была не слишком густой.
2. Разотрите чеснок в ступке или натрите на мелкой терке. Добавьте к чесноку тхину и лимонный сок, размешайте.
3. Смешайте пюре из нута с полученной смесью, посолите и выложите в глубокое блюдо. Разровняйте ложкой, сделав несколько бороздок, а в серединке сделайте небольшое углубление.
4. Налейте немного масла в углубление, оставшимся полейте поверхность хуммуса. Посыпьте паприкой и подавайте.



Совет гастронома

Если не удалось купить готовую тхину, ничего страшного – главное, чтобы у вас в округе продавались сырые кунжутные семечки. Поджарьте их в духовке при 160 °С 15 мин. Затем смелите семечки в комбайне или кофемолке в пыль, потом заварите небольшим количеством кипящей воды, чтобы получилась паста. Можете потом добавить немного кунжутного масла и соли по вкусу.



Дип из феты с зеленью и чесноком Этот освежающий ароматный дип (не самое комфортное для русского уха слово, но взамен мы можем предложить только «макалово», тоже весьма корявое) незаменим в летнюю жару! Его лучше подавать холодным в сопровождении свежих овощей, хлебных палочек и даже кисточки винограда!

250 г феты
125 г натурального йогурта
2 зубчика чеснока
средний пучок зелени (укроп, мята, орегано)
соль, свежемолотый черный перец
оливковое масло

примерно 4 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Измельчите чеснок, мелко порубите зелень, оставив несколько листиков для украшения.
2. При помощи блендера измельчите в пюре раскрошенную фету с йогуртом и чесноком.
3. Смешайте полученную массу с зеленью, поперчите и если нужно, досолите.
4. Выложите дип в мисочку, сбрызните маслом и украсьте зеленью. Подавайте со свежими овощами, нарезанными тонкими длинными кусочками.

Совет гастронома

Этот соус можно существенно изменить по вкусу, если прибавить мягкого или мелко натертого выдержанного овечьего или козьего сыра. Кроме того, вместо соленой феты вы вполне можете взять домашний творог – тогда чеснока можно добавить чуть больше. А творог лучше протереть через сито, чтобы не осталось крупинок.



Мы так привыкли говорить: «мясо с картошкой», «рыба с помидорами» – как бы само собой разумеется, что мясо и рыба играют главную роль, а овощи – второстепенную. А если поменять привычные ценности местами? Конечно, придется и готовить немножко по-другому, но в результате мы получим идеальную еду, сочетающую в себе всевозможную пользу для здоровья (говорят же доктора, что мы должны съедать по 5 порций овощей в день) и возможность накормить ей тех, кто жизни не мыслит без мяса.



Брюссельская капуста с беконом Изумрудные кочанчики этой миниатюрной капусты вошли в своеобразный список продуктов национального достояния бельгийцев наряду с цикорием (он же эндивий), шоколадом, вафлями и печеньем. Если ваше представление о ней ограничивается исключительно пакетиками с матово-зелеными замороженными шариками, считайте, что вы никогда не пробовали брюссельской капусты. Найдите свежую, ее стоит попробовать!

400 г свежей брюссельской капусты

100 г нежирного бекона

2 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. лимонного сока

соль

4 порции

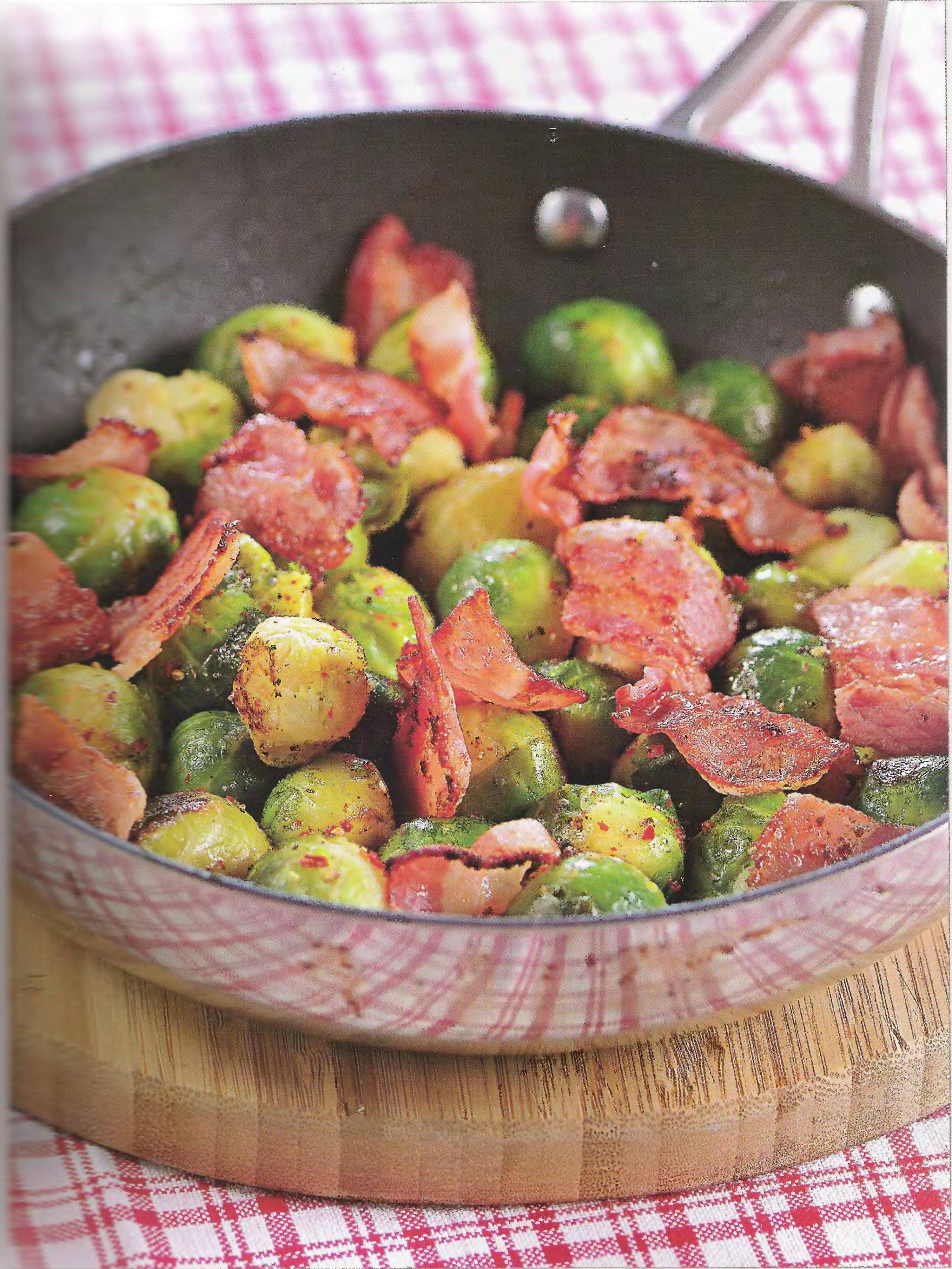
Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 2–3 мин.

1. Очистите от жестковатых внешних листьев кочанчики брюссельской капусты, вырежьте кочерыжки (они горчат). Отварите капусту до полуготовности в подсоленной кипящей воде, 4–5 мин.
2. Порежьте бекон на тонкие ломтики. Разогрейте масло в глубокой сковороде и поджарьте на нем бекон до золотистого цвета. Добавьте капусту и обжарьте все вместе 2–3 мин.
3. Посолите, сбрызните лимонным соком и перемешайте. Подавайте горячим.

Совет гастронома

Добавьте в сковородку вместе с капустой 200 г вареных очищенных каштанов (для этого надрежьте каштаны крест-накрест, залейте холодной водой, доведите до кипения и варите 15–20 мин., затем воду слейте, слегка охладите каштаны и аккуратно очистите их ножом, стараясь сохранить ядра целыми), 1 ч. л. сухой смеси прованских трав и обжарьте все вместе – кругленькие каштаны и кочанчики брюссельской капусты не только прекрасно сочетаются по вкусу, но и очень гармонично смотрятся вместе.



Картофельная запеканка с мясом и шпинатом Прекрасный способ превратить скучную вареную говядину, или курицу из бульона, или остатки любого запеченного мяса (ростбифа, свиной шейки, окорока или бараньей ноги) в изысканное блюдо.

400 г любого отварного или запеченного мяса
600 г картофеля
600 г свежего шпината
6 филе консервированных анчоусов
2 ст. л. кедровых орешков
1 ст. л. каперсов
2 ст. л. изюма
небольшой пучок петрушки
2 зубчика чеснока
6 ст. л. панировочных сухарей
оливковое масло «экстра вирджин»
щепотка мускатного ореха
соль, свежемолотый черный перец

6 порций

Подготовка: 1 ч 10 мин.

Приготовление: 20–30 мин.

1. Изюм залейте горячей водой на 20 мин., затем откиньте на дуршлаг. Шпинат промойте, удалите стебли. Разогрейте в кастрюле 3 ст. л. оливкового масла, положите листья шпината, приправьте солью, перцем и мускатом, закройте крышкой и готовьте на среднем огне 4–5 мин.
2. Промойте каперсы от соли и порубите их ножом вместе с анчоусами и петрушкой. Выложите массу в миску и добавьте 2 ст. л. оливкового масла. Вымойте картофель щеткой и отварите его целиком в «мундире» 20–30 мин. Очистите от кожуры, пока он горячий, и натрите на крупной терке прямо в миску с каперсами и анчоусами. Тщательно перемешайте.
3. Разогрейте 2 ст. л. оливкового масла в сковороде, поджарьте на нем зубчики чеснока, разрезанные пополам, затем выложите слегка отжатый шпинат. Посолите и тушите 2–3 мин. при помешивании. После этого удалите чеснок.
4. Крупно нарежьте отварное или запеченное мясо. Смажьте маслом круглую форму и посыпьте половиной сухарей. Выложите на дно половину картофельно-рыбной смеси. Сверху разложите мясо, отжатый изюм и тушеный шпинат. Сверху выложите оставшееся пюре, разровняйте, присыпьте сухарями и кедровыми орешками, сбрызните маслом.
5. Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке 20–30 мин. Подавайте запеканку теплой.

Совет гастронома

Вместо анчоусов можете использовать как равноценную замену соленую кильку или мойву. А в качестве неравноценной, но вполне достойной – горбушу или тунец в собственном соку, удалив из рыбы косточки. Запеканку можно приготовить в индивидуальных порционных формочках – в них гораздо удобнее и эффективнее подавать такое нежное блюдо.



Фаршированные перчики по-тайски Тайская кухня сегодня на самой модной волне по всему миру прежде всего за умение гармонично сочетать в одном блюде энергетику пяти вкусов – кислого, сладкого, горького, соленого и острого, что, безусловно, служит залогом хорошего самочувствия. Но дело не только в этом. Тайцы убеждены, что еда должна высвобождать гормоны счастья. Не тут ли кроется главный секрет?

16 небольших длинных не слишком
острых зеленых перчиков чили
300 г свиного фарша
1–2 зубчика чеснока
небольшой пучок кинзы
2–3 листика кафрского лайма
кусочек стебля свежего лимонного
сорго 6–8 см
2 см корня свежего имбиря
сок половины лайма
2 ст. л. тайского рыбного соуса
молотый белый перец

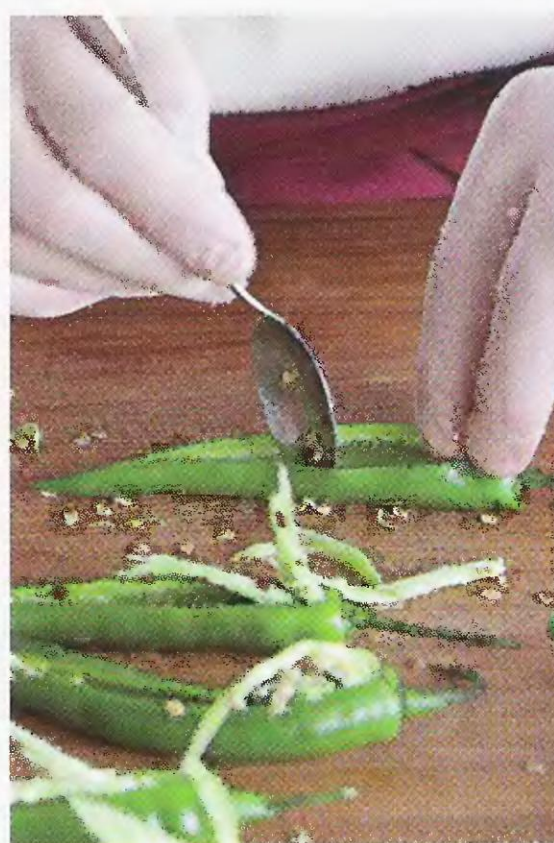
4 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Перчики надрежьте вдоль, но не разрезайте до конца, маленькой ложечкой с острыми краями вычистите семена и перегородки.
2. Чеснок, кинзу, листья лайма, лимонное сорго и имбирь измельчите и смешайте со свиным фаршем. Добавьте сок лайма, рыбный соус, поперчите и тщательно вымесите.
3. Начините фаршем перчики и запеките их в предварительно разогретой до 220 °С духовке 15 мин. За минуту до готовности поместите перчики под гриль на максимальной мощности, чтобы на мясе образовалась легкая румяная корочка. Подавайте горячими с отварным тайским рисом «Жасмин».

1



3



Совет гастронома

Самое сложное в этом рецепте – раздобыть нужные ингредиенты. Но кто сказал, что счастье дается легко? Замените листики лайма лимонными или цедрой 1 лайма, а сорго – на цедру половины лимона. Вместо рыбного соуса возьмите смесь 1 ст. л. крепкого креветочного бульона с 1 ст. л. соевого соуса и 1/3 ч. л. сахара. Если вам попались очень острые перчики, их можно бросить в кипяток, смешанный с уксусом на 2–3 мин. Это избавит их от значительной части остроты.



Картофель, фаршированный луком, с фаршированными тунцом перцами живописно сочетаются по форме и прекрасно дополняют друг друга по вкусу. Идеальное блюдо и для летнего ланча на свежем воздухе, и для праздничного зимнего застолья – легкое, пробуждающее творческое воображение... хоть и готовится из самых доступных круглый год продуктов!

6 небольших ровных картофелин
2 небольшие луковицы
3 крупных сладких желтых перца
(желательно ровных)
400 г тунца в масле
3 яйца
3 куска белого хлеба
2 ст. л. панировочных сухарей
1 ст. л. оливкового масла
«экстра вирджин»
2 ст. л. сливочного масла
небольшой пучок петрушки
1/2 ч. л. сухого орегано
соль
сливочное масло для смазки

4–6 порций

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. Разогрейте духовку до 200 °С и запеките перцы до черных подпалин, 10–15 мин. Перцы выньте, духовку не выключайте.
2. Очистите картофель от кожуры и надрежьте тонкими ломтиками поперек, довольно глубоко, но не прорезая клубень до конца, чтобы ломтики остались соединенными. Выложите картофель в небольшую сковороду, смазанную сливочным маслом, посолите, влейте полстакана горячей воды и тушите под крышкой на слабом огне до полуготовности, 12–15 мин.
3. Лук нарежьте не слишком тонкими кольцами. Вставьте их между ломтиками картофеля, положите сверху по маленькому кусочку сливочного масла.
4. С хлеба срежьте корки, раскрошите мякиш руками, измельчите петрушку. Яйца слегка взбейте вилкой в небольшой миске. Разомните тунец вместе с маслом вилкой, добавьте хлебные крошки, петрушку, орегано и щепотку соли; перемешайте. Влейте яйца и вымесите до однородности.
5. Перцы разрежьте пополам вдоль, обсушите бумажным полотенцем, чтобы избавиться от выделившейся жидкости, удалите семена и заполните тунцовым фаршем. Посыпьте панировочными сухарями.
6. Выстелите противень смазанным маслом пергаментом, выложите на него фаршированные перцы и картофель, фаршированный луком, и запекайте в духовке, пока на фарше не образуется корочка, а картофель не зарумянится, около 30 мин. Подавайте горячими или теплыми с зеленым салатом.

Совет гастронома

В качестве ключевой составляющей фарша необязательно использовать только тунец – креветки, крабы или даже куриный фарш неплохо его заменят. А картофель, фаршированный луком, вполне способен выступить в роли самостоятельного вегетарианского блюда. Подайте к нему соус морне (см. стр. 98).



Зеленое карри с баклажанами и говядиной Неповторимый аромат и бодрящую остроту зеленому карри придают входящие в его состав зеленые перчики чили, лайм, чеснок, кинза и лимонное сорго, которое у нас так любят называть лимонной травой.

3 средних баклажана
400 г филе говядины (толстый или тонкий край)
400 мл кокосового молока
2 ст. л. зеленой пасты карри
1 стебель лимонного сорго
1 острый перчик чили
большой пучок кинзы
сок и цедра 1 лайма
1–2 ст. л. сахара
4–5 ст. л. арахисового масла
соль

4 порции

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 3–5 мин.

1. Баклажаны порежьте кубиками 2 см и уложите в глубокую миску. Слегка присыпьте солью, перемешайте, оставьте на 30 мин. и отожмите, чтобы удалить излишнюю горечь.
2. Острым ножом нарежьте говядину на тонкие полосочки, похожие на домашнюю лапшу. Стебель лимонного сорго раздавите плоской стороной ножа, измельчите цедру лайма и перец чили. Кинзу порубите ножом.
3. Масло раскалите в воке или глубокой сковороде с толстым дном и быстро обжарьте в нем подготовленные баклажаны, помешивая, 2 мин., затем выложите их шумовкой на тарелку. В то же масло добавьте пасту карри, распустите ее, помешивая, и влейте кокосовое молоко. Перемешайте, доведите до кипения, готовьте 5 мин.
3. Опустите в кипящую смесь подготовленные баклажаны и лимонное сорго. Готовьте на среднем огне 7–10 мин., затем добавьте говядину, чили, сок лайма, посолите и всыпьте сахар.
4. Готовьте все вместе на сильном огне 3–5 мин., затем удалите стебель лимонного сорго и подавайте горячим, посыпав кинзой. На гарнир лучше всего подать тонкую яичную лапшу или рис.

2



3



Рулет из савойской капусты с копченым лососем и филе сибаса Очень элегантный на вид рулет с изысканным вкусом достоин утонченного аккомпанемента – не забудьте охладить бутылочку хорошего шабли или белого бургундского! А вот готовить его можно и с простым столовым вином.

10 крупных листьев савойской капусты
200 г филе копченого лосося (семги, форели)
2 филе сибаса (по 150–170 г каждое)
200 г крупных креветок
2 стакана рыбного бульона
1 стакан белого сухого вина
1/2 стакана жирных сливок
3 ст. л. сливочного масла
2 веточки тархуна
соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 30–35 мин.

1. Листья капусты опустите на 2 мин. в кипящую подсоленную воду, затем разложите на бумажных полотенцах и обсушите. Креветки очистите от панциря, удалите темную кишечную вену.
2. Филе лосося нарежьте острым ножом тонкими ломтиками. Выложите внахлест 7–8 подготовленных капустных листьев в виде прямоугольника, покройте ломтиками лосося, оставив свободными по 2–3 см с каждого края. Разложите сверху креветки, а в центр уложите оба филе сибаса. Закройте оставшиеся листьями.
3. Загните краешки листьев капусты внутрь и осторожно, чтобы не вылезла начинка, скатайте в рулет. Аккуратно перевяжите его кухонным шпагатом или белыми нитками.
4. Уложите рулет в глубокий противень, выстеленный пергаментом, посолите, поперчите, распределите сверху маленькие кусочки сливочного масла и листики тархуна. Влейте вино и половину бульона и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 20–25 мин., подливая по необходимости бульон.
5. Готовый рулет выложите на блюдо, аккуратно снимите шпагат и поставьте в теплое место (в выключенную, но еще горячую духовку). Оставшийся соус слейте в сотейник, добавьте сливки и уварите на среднем огне до загустения, 10 мин. Посолите и поперчите.
6. Нарежьте рулет на ломтики, полейте частью соуса и подавайте. Отдельно подайте оставшийся соус.

2



3



Совет гастронома

Если у вас нет савойской капусты, можете заменить ее молодой белокочанной капустой или крупными листьями салата латук. В последнем случае бланшировать листья следует в течение нескольких секунд. Вместо сибаса можно взять филе конгрио (креветочной рыбы) или тилапии.



Флан из брокколи с креветками Флан без сахара – нежный пудинг, готовится, как правило, на пару, делается из протертых вареных овощей, яиц, сливок и сыра. Материя тонкая. Оттого и капризная – принимает в свой состав лишь самые трепетные продукты...

800 г брокколи
350 г крупных креветок
2 луковицы шалота
2 яйца
1 ст. л. жирных сливок
30–50 г твердого сыра (эмменталь, швейцарский, пармезан, пекорино)
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
1 ст. л. бальзамического уксуса
тертый мускатный орех
свежемолотый черный перец
соль

сливочное масло для смазки
немного любого листового салата
для подачи

4 порции

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. У брокколи удалите жесткий стебель, головку разделите на небольшие соцветия. Отварите брокколи и шалот на пару до мягкости, 15–20 мин. Отложите 4 целые креветки, у остальных удалите панцирь и кишечную вену, мякоть измельчите.
2. Положите овощи в блендер, измельчите, затем добавьте яйца, натертый на мелкой терке сыр и сливки, посолите, поперчите, добавьте мускатный орех по вкусу. Взбейте. Положите креветки и взбейте еще раз, до однородности.
3. Смажьте сливочным маслом гладкие порционные формочки, заполните их получившейся смесью и варите на пару 15 мин.
4. Растопите оставшееся сливочное масло в сковороде и поджарьте на нем оставленные целые креветки с обеих сторон по 1 мин.
5. Для заправки оливковое масло, бальзамический уксус, соль и перец взбейте вилкой в миске. Полейте салат заправкой и перемешайте.
6. Выложите готовый флан из формочек на тарелки, разложите вокруг немного салата и украсьте целой креветкой.

Совет гастронома

Флан можно приготовить в одной большой форме для пудинга или контейнере для варки риса, входящем в комплект пароварок, а затем разрезать на ломтики. Или запечь в духовке при 180 °С на водяной бане, поместив формочки (или форму) в глубокий противень, заполненный кипятком. Вместо креветок для этого блюда подойдет отварное крабовое мясо (можно консервированное в собственном соку), вареное куриное филе или филе рыбы горячего копчения.



Омлет с кабачками, креветками и зеленью Оказывается, в Америке кабачки выращивались еще 5000 лет назад! Наверное, неспроста – они просто кладезь полезных веществ, к тому же низкокалорийны и одновременно вызывают чувство быстрого насыщения. Чем не идеальный продукт? Да еще такой вкусный!

2 крупных молодых кабачка
250 г креветок
половина небольшого пучка
зеленого лука
половина небольшого пучка
петрушки
половина небольшого пучка
базилика
половина небольшого пучка укропа
6 яиц
50 г любого твердого сыра
2 ст. л. молока
2 ст. л. топленого масла
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

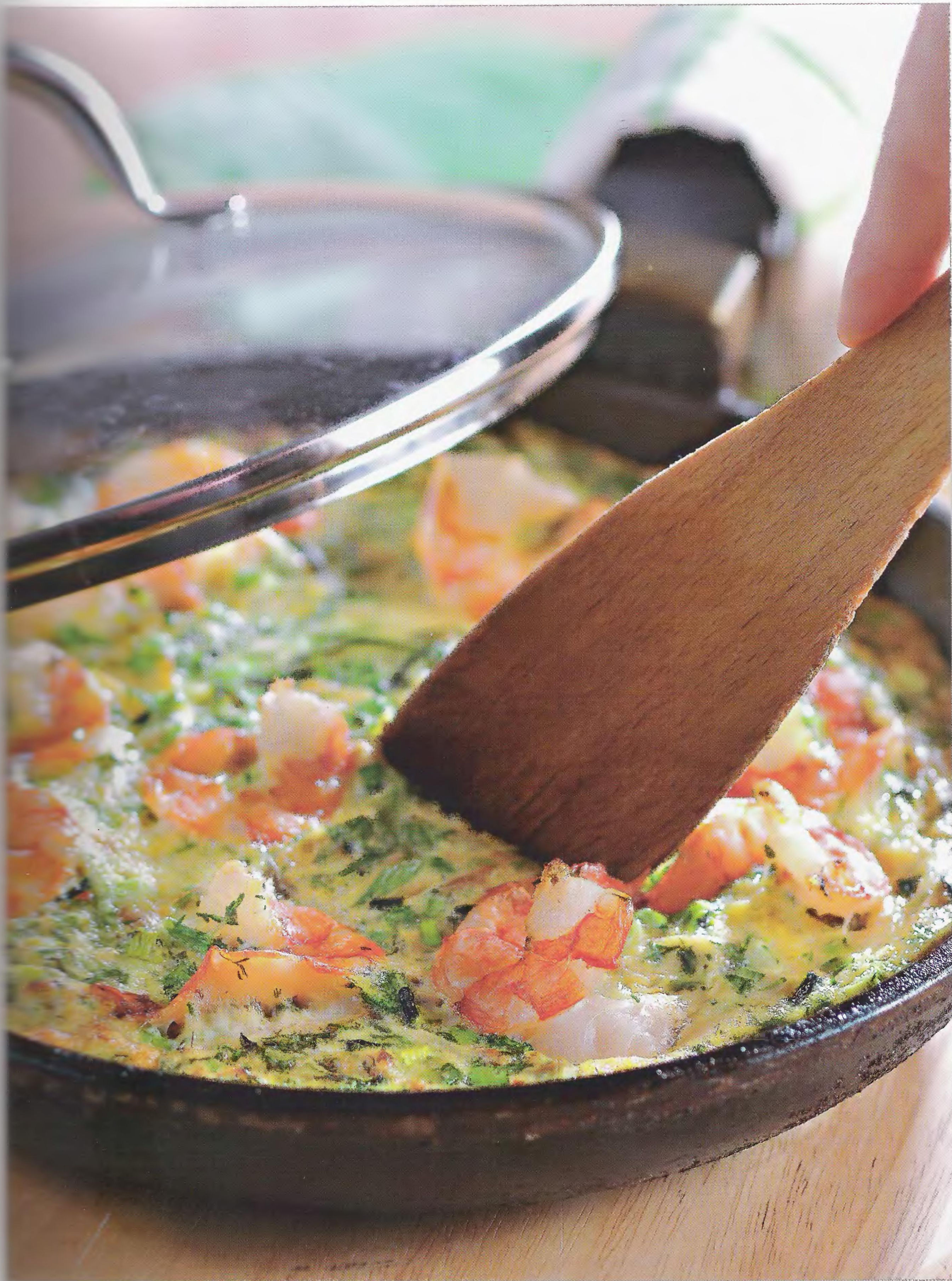
Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 10–15 мин.

1. Порежьте кабачки тонкой соломкой. Разогрейте масло в глубокой сковороде диаметром 22 см, на сильном огне обжарьте в ней кабачки до полуготовности, помешивая, пока не выпарится вся жидкость, около 5 мин.
2. Креветки очистите от панциря, удалите темную кишечную вену, измельчите вместе с зеленью. Вилкой взбейте в миске яйца вместе с молоком, солью и перцем, добавьте натертый на мелкой терке сыр, креветки и зелень.
3. Залейте кабачки на сковороде яичной смесью. Перемешайте силиконовой или деревянной лопаточкой, убавьте огонь до минимума, закройте сковороду крышкой и готовьте 8–10 мин.
4. Когда омлет хорошенько поджарится снизу и схватится сверху, выложите его сначала на крышку, а затем с ее помощью переверните обратно в сковородку на другую сторону и дожарьте 2–3 мин.
5. Выложите омлет на подогретое блюдо и разрежьте на куски. Подавайте горячим.

Совет гастронома

Вместо омлета из кабачков можно приготовить замечательные оладушки. Для этого достаточно добавить примерно полстакана муки в яичную смесь и просто натереть туда кабачки на крупной терке! Чтобы не пришлось подсыпать муку, кабачки можно натереть заранее и подержать в сите, чтобы стек лишний сок.



Овощи на гриле под соусом из тунца Запеченные на гриле овощи хороши сами по себе, но они приобретут некую изюминку, если подать их с этим необычным соусом. Похожий соус готовят для холодного блюда из телятины, «вителло тоннато», добавляя несколько ложек бренди для пикантности. Для овощей же можно приправить его столовой ложкой белого вина.

1 средний баклажан
1 средний цукини
3 крупных помидора
2 сладкий перца (красный и желтый)
1 средняя красная сладкая луковица

Для соуса:

5 ст. л. майонеза «Провансаль»
150 г консервированного тунца
в собственном соку
2 ст. л. каперсов
5–6 филе анчоусов в масле
2 ст. л. лимонного сока
щепотка молотого перца чили

небольшой пучок укропа
для украшения

4 порции

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 8–10 мин.

1. Цукини и баклажан порежьте ломтиками по 0,5 см толщиной, посыпьте солью, оставьте на 20 мин. в дуршлаге. Затем слегка отожмите их, чтобы избавиться от выделившейся жидкости, и обсушите. Лук нарежьте кольцами толщиной 0,5 см. Помидоры разрежьте пополам и положите срезом вниз на бумажное полотенце. Перец порежьте кружками толщиной 1 см, удалите семена и белые перегородки.
2. Слейте жидкость из баночки с тунцом, промойте каперсы от соли в дуршлаге, анчоусы выложите аккуратно вилкой на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла. Поместите все ингредиенты для соуса в блендер и взбейте до однородности.
3. Разогрейте гриль до максимума. Пожарьте овощи до готовности, по 2–4 мин. с каждой стороны. Измельчите укроп. Выложите готовые овощи на блюдо и пока они еще теплые, залейте их соусом, посыпьте сверху укропом и подавайте.

Совет гастронома

Овощной состав вы можете менять и дополнять по собственному вкусу: radicchio, спаржа, обычный или сладкий картофель, все они прекрасно сочетаются с этим соусом. Вместо жарки на классическом гриле можно воспользоваться ребристой сковородкой-гриль или же просто запечь овощи в духовке и даже отварить их на пару – результат будет неизменно удачным!



Тортилья с кукурузно-мясной начинкой и овощной сальсой В мексиканской кухне пресные лепешки тортилья господствуют безраздельно: из них готовят и энчиладас (запеченные рулетики с начинкой), и фахитас (рулетики с полосками мяса и овощами), и бурритос (сэндвич в виде конвертика) и такос (сложенные пополам маленькие лепешки с начинкой), и кесадильяс (хрустящие треугольнички с тянущейся сырной начинкой)... А все потому, что все эти лакомства удобно есть, быстро и очень вкусно!

12 лепешек тортилья
600 г говяжьего фарша
400 г консервированной кукурузы
400 г консервированных рубленых помидоров в собственном соку
1 большой красный сладкий перец
средний пучок зеленого лука
2 зубчика чеснока
1 ч. л. молотого перца чили
2 ст. л. кукурузного масла
соль

Для соуса сальса:

300 г консервированной кукурузы
12 помидорок черри
1 острый красный перчик чили
1 небольшой зеленый острый перец
1 красная сладкая луковица
1 пучок кинзы
сок 2 лаймов
соль, свежемолотый черный перец

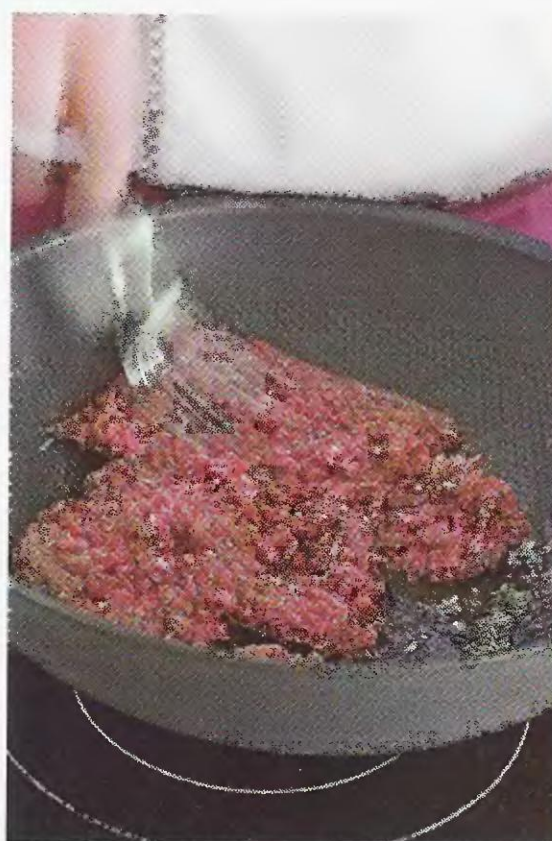
6 порций

Подготовка: 50 мин.

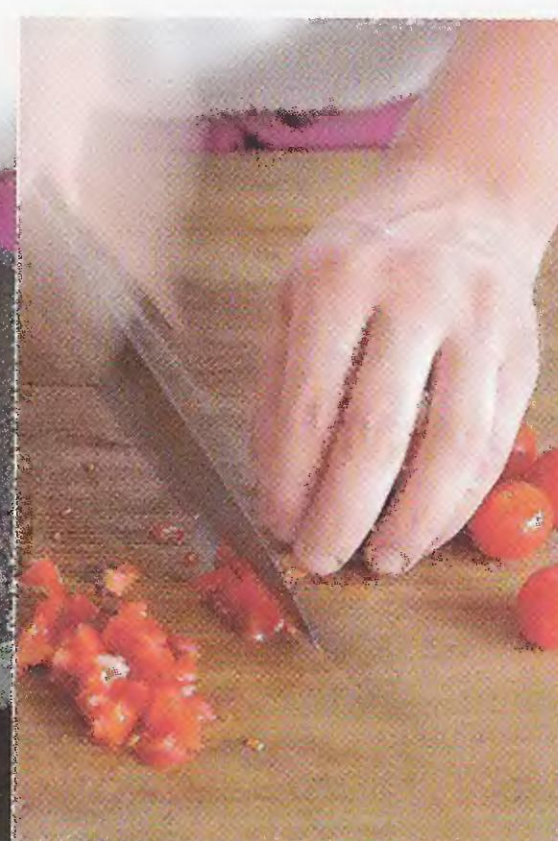
Приготовление: 2–3 мин.

1. Для начинки нарежьте кубиками очищенный от семян сладкий перец, измельчите зеленый лук и чеснок. Разогрейте масло в большой сковороде, добавьте туда чеснок и слегка обжарьте. Увеличьте огонь до максимума, положите фарш и продолжайте обжаривать, разбивая комочки мяса вилкой, 5 мин. Добавьте помидоры с соком и готовьте все вместе 15 мин. на среднем огне.
2. Добавьте сладкий перец и готовьте еще 5 мин. Посолите, добавьте молотый чили, кукурузу и перемешайте. Прогрейте 5 мин. и снимите с огня. Добавьте зеленый лук и еще раз перемешайте.
3. Для сальсы мелко порежьте помидоры черри. У красного чили и зеленого острого перца удалите плодоножки и семена, мякоть порубите ножом вместе со сладким луком и кинзой. Добавьте сок лаймов, кукурузу и хорошо перемешайте все ингредиенты в миске. Посолите и поперчите.
4. Подогрейте лепешки в заранее прогретой до 120 °С духовке. Выложите на них мясную начинку, скатайте в трубочку. Выложите на блюдо и подавайте с сальсой.

1



3



Совет гастронома

Сальса – типичный мексиканский соус, в котором кукурузу можно смело заменить на 1 большой авокадо. Для этого его необходимо разрезать пополам, удалить косточку, очистить от кожицы, щедро сбрызнуть лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела, и нарезать на мелкие кубики. Если хочется сделать соус более острым, не удаляйте из перцев чили семена.



Слоеная запеканка из корневого сельдерея с курицей Из всех видов сельдерея больше всего знатоками ценится именно ароматный корневой – за его нежный вкус, целебные свойства и способность отлично сочетаться с мясом. Очень сытный ужин, после которого вас не будет клонить в сон...

2 больших корня сельдерея
500 г куриного филе
50 г сулугуни
соль, свежемолотый черный перец

Для соуса бешамель:

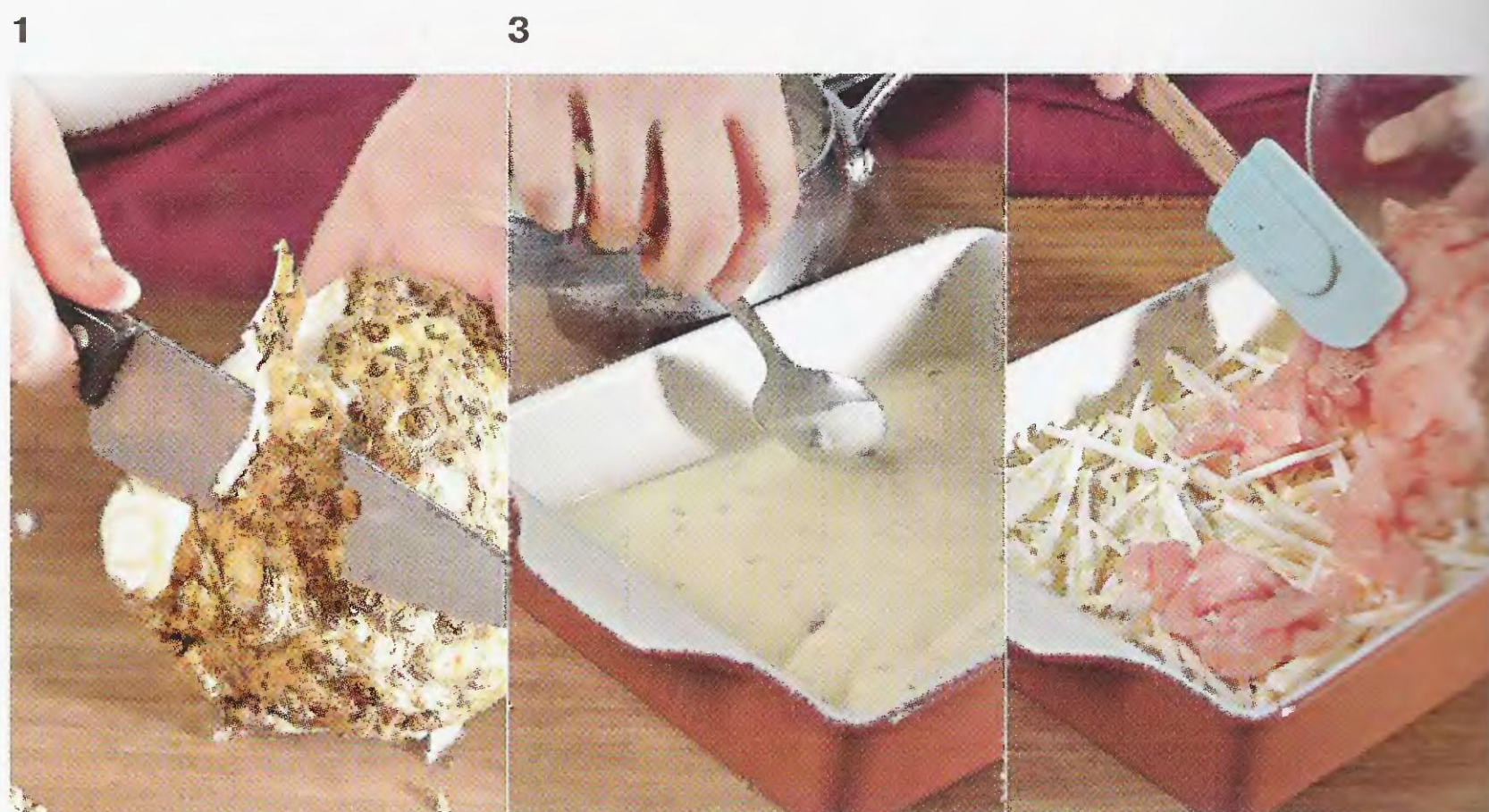
6 ст. л. сливочного масла
4 ст. л. муки
2,5 стакана молока
2–3 веточки тархуна
молотый мускатный орех
соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 30–40 мин.

1. Очистите сельдерей от грубой кожуры. Мякоть нарежьте тонкой соломкой. Мелко порубите ножом куриное филе, посолите и поперчите.
2. Для соуса бешамель измельчите листья тархуна. Молоко вскипятите. Растопите масло в кастрюльке с толстым дном, всыпьте муку, размешайте и поджарьте 2–3 мин. Затем влейте понемногу горячее молоко, тщательно размешивая ложкой, чтобы не было комочков. Варите соус на слабом огне 5 мин., часто помешивая. Посолите и поперчите по вкусу, добавьте немного мускатного ореха и измельченный тархун.
3. Налейте на дно формы несколько ложек соуса и равномерно распределите его. Уложите слой сельдерея, на него выложите часть куриного мяса и полейте соусом. Продолжайте таким образом чередовать слои, пока не закончатся все составляющие. Верхний слой должен быть из сельдерея с соусом.
4. Посыпьте запеканку натертым сыром и запекайте в разогретой до 180 °С духовке 30–40 мин. Подавайте, слегка остудив.



Совет гастронома

Эту запеканку идеально подавать вместе с салатами, в состав которых входит черешковый сельдерей (например, зелень, яблоки, сельдерей и заправка из йогурта).



Надо наконец признаться: вегетарианцы прекрасно устроились! Помимо массы разнообразных овощей и фруктов, бобовых, зелени и орехов, в их распоряжении яйца, кисломолочные продукты, сыры... Разумеется, в том случае, если эти вегетарианцы не веганы, которые всего этого тоже не едят. Но самое удивительное, что даже веганы совсем не страдают от отсутствия вкусной еды! Впрочем, мы до такого уровня духовного развития еще не дошли...



Голубцы из латука с травами и козым сыром По древней легенде молоком божественной козы Амальтеи был вскормлен сам Зевс, так что нам с вами есть производную этого божественного напитка сам... сам Зевс велел! Известный представитель другой цивилизации, фараон Тутанхамон, так высоко ценил и любил этот сыр, что приказал заложить в место собственного захоронения более двадцати ящиков с козым сыром, часть которого он предполагал съесть сам после перехода в загробный мир, а часть принести в дар богам. Он, бедняжка, еще этих голубцов не пробовал.

16 крупных листьев салата латук
100 г мягкого козьего сыра
60 г пармезана
большой пучок салата-микс и зелени
(руккола, кресс-салат, укроп,
зеленый лук)
1 пучок шнитт-лука
1 маленькая морковь
1 маленькая луковица
1 черешок сельдерея
1 стакан сухого белого вина
1 яйцо
4 ст. л. оливкового масла
молотый мускатный орех
свежемолотый черный перец
несколько горошин черного перца
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Отварите листья латука на пару 2 мин., затем выложите на чистое полотенце.
2. Лук, морковь и сельдерей мелко порубите и обжарьте на среднем огне до мягкости в 3 ст. л. масла, 10 мин.
3. Отложите несколько веточек зелени для украшения, остальную зелень (кроме шнитт-лука) мелко порежьте, салатные листья порвите руками и добавьте к овощам. Перемешайте и готовьте на среднем огне 2 мин. Переложите овощную смесь в миску, добавьте натертый пармезан, раскрошенный козий сыр и разболтанное яйцо. Посолите, поперчите и перемешайте.
4. Шнитт-лук окуните на 30 сек. в кипятки, обсушите. Распределите приготовленную начинку на листья латука, сверните их в виде голубцов и перевяжите стебельками шнитт-лука. Выложите голубцы в слегка смазанную маслом емкость для варки на пару.
5. Налейте в кастрюлю 1 стакан воды и вино, добавьте мускатный орех и перец горошком. Доведите до кипения. Поместите емкость с голубцами в кастрюлю, закройте крышкой и готовьте 15 мин. на слабом огне. Разложите голубцы по тарелкам, украсьте листьями салата и веточками зелени.

Совет гастронома

К таким голубцам хорошо подать легкий кисломолочный или сливочный соус. Например, возьмите мацони, или простоквашу, или натуральный йогурт, добавьте туда чуть-чуть измельченного чеснока и мяту. Сыр пармезан можно заменить на любой не очень острый выдержанный сыр.



Баклажанные котлетки со сладким перцем Такими котлетками можно соблазнить даже самого отъявленного мясоеда – хрустящие снаружи, сочные внутри и необычные на вкус!

2 крупных баклажана
1 красный сладкий перец
1 яйцо
4–5 ст. л. панировочных сухарей
40 г пикантного твердого сыра
(овечьего или козьего)
1 зубчик чеснока
половина острого перчика чили
щепотка сушеного орегано
оливковое масло
соль
мука

4 порции

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 6–8 мин.

1. Запеките перец и баклажаны целиком в духовке при 220 °С 25–30 мин. Положите овощи в миску и закройте пленкой. Оставьте на 10 мин.
2. Чеснок и чили измельчите. Очистите от кожицы перец, удалите семена, мякоть порежьте на мелкие кубики. Посолите, добавьте немного масла, щепотку орегано, чеснок и чили, перемешайте.
3. Очистите баклажаны от кожуры и измельчите мякоть в блендере. Выложите пюре в миску и добавьте яйцо, тертый сыр и панировочные сухари, посолите и тщательно размешайте.
4. Разделите баклажанную массу на 8 частей, расплющите каждую из них на ладони, положите в середину немного начинки из перца и слепите овальную котлетку.
5. Обваляйте котлетки в муке и обжарьте в горячем масле по 3–4 мин. с каждой стороны до румяной корочки. Подавайте горячими с зеленым салатом.

2



3



4





Картофельные ньокки со шпинатом, фаршированные сыром Ньокки, вареники, клецки, кнедлики, галушки – все это разные названия простых вареных кусочков из теста с начинкой или без. Впрочем, не совсем простых. Тесто может быть картофельным, творожным, тыквенным, шпинатным, ну а начинок просто не счесть. Сыр, ветчина, овощи и травы, фрукты, шоколад и варенье... Какой простор для фантазии!

500 г картофеля
500 г шпината
1 стакан муки
1 маленькое яйцо
30 г пармезана
100 г сыра эмменталя
50 г сливочного масла
2 веточки шалфея
соль, свежемолотый черный перец

6 порций

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Отварите картофель в кипящей воде в «мундире» 30 мин., очистите от кожуры и растолките. Выложите на доску или рабочую поверхность, остудите.
2. Промойте шпинат, поставьте еще влажные листья в большой кастрюле без воды и без масла под крышкой на средний огонь, 2–3 мин. Затем охладите и сильно отожмите в бумажных полотенцах. Если шпинат замороженный – разморозьте его заранее и хорошенько отожмите, но не варите! Положите в кухонный комбайн муку и отжатый шпинат, прокрутите до образования однородной массы. Эмменталя натрите на крупной терке.
3. Натрите пармезан, выложите шпинатную массу и сыр в картофельную массу, добавьте взболтанное яйцо и щепотку соли (но очень немного, иначе тесто будет мокрым!) и замесите тесто.
4. Порежьте тесто на небольшие «ломти» и раскатайте их в «колбаски» диаметром 2–3 см. Раскатывайте на поверхности без муки! Затем уже готовые колбаски посыпьте мукой и нарежьте на одинаковые кусочки по 2–3 см.
5. Возьмите на ладонь один такой кусочек, расплющите большим пальцем и положите начинку – натертый эмменталь. После этого аккуратно защипните и скатайте в шарик. Выложите на поднос, смазанный маслом.
6. Отварите ньокки в большом количестве кипящей подсоленной воды в течение 1–2 мин. Для подачи растопите кусок сливочного масла в сковородке с несколькими листиками шалфея, выложите туда готовые ньокки, аккуратно перемешайте, слегка прогрейте и подавайте.

2

4

5





Овощной штрудель с кремом из рукколы Strudel в переводе с немецкого означает «вихрь», «водоворот». Предком австрийского штруделя является (довольно неожиданно) турецкая пахлава, попавшая сперва в Венгрию, а затем уже оттуда в Австрию и получившая свое нынешнее название лишь в XVIII веке. Настоящий штрудель делается из пресного вытяжного теста, и именно благодаря его нейтральному вкусу начинка может быть как сладкой, так и соленой.

1 кг замороженной овощной смеси
80 г свежих хлебных крошек
5–6 веточек петрушки
60 г твердого сыра
1 зубчик чеснока
растительное масло
соль, свежемолотый черный перец

Для теста:

1 стакан муки
3 ст. л. растительного масла
соль

Для крема:

1 большой пучок рукколы
100 г сливочного сыра
1 стакан молока
соль

1 яйцо для смазывания

4–6 порций

Подготовка: 1 ч 20 мин.

Приготовление: 35–40 мин.

1. Замесите тесто из муки, щепотки соли, масла и 2 ст. л. теплой воды. Заверните в пленку и оставьте на 1 ч.
2. Налейте в сковороду 4 ст. л. масла и поджарьте зубчик чеснока до золотистого цвета. Затем выложите замороженные овощи, влейте стакан горячей воды и тушите под крышкой на среднем огне 30 мин. Затем снимите крышку, приправьте солью и перцем, дайте выпариться оставшейся жидкости.
3. Измельчите в блендере хлебные крошки с 40 г натертого сыра и измельченной петрушкой, смешайте с тушеными овощами, поперчите и посолите.
4. Раскатайте тесто на листе пергамента, затем очень аккуратно растяните его руками, чтобы тесто стало тонким. Выложите на тесто овощи, оставив с каждого края по 3 см, и заверните их внутрь, на начинку. Сверните рулет, смажьте яйцом и выпекайте в разогретой до 200 °С духовке 35–40 мин.
5. Для крема у рукколы удалите стебли, листья измельчите. Взбейте в блендере сливочный сыр с молоком, оставшимся тертым сыром, рукколой и щепоткой соли. Подавайте крем вместе с теплым штруделем, нарезанным на ломтики.

3

4

3



Совет гастронома

Руккола, аругула, рокет – все эти названия относятся к одному и тому же растению с резными листьями, похожими на молодые листья одуванчика и с пикантным горьковатым вкусом. Название этого салата произошло от латинского слова, означающего всего-навсего «гусеница». Рукколу с удовольствием поедали в Древнем Риме, а английская королева Елизавета I желала всегда видеть эту травку в своем меню. Руккола обладает несчетным количеством достоинств: она малокалорийна, улучшает обмен веществ и даже считается афродизиаком!



Тимбаллини из спагетти с баклажанами и кедровыми орехами Термин «аль денте» уже давно у всех на слуху, дословно означает «на зубок», а на практике то, что, пробовав макаронину на готовность, где-то в самой серединке вы ощутите легкий хруст. Однако не все знают, что непреложное правило итальянской кухни – ни за что не промывать отваренную пасту – не распространяется на случаи, когда она нужна для салата или для запеканки. Если сразу же не остановить тепловой процесс путем охлаждения пасты под проточной водой, то все ваши упругие спагетти или фарфалле со временем неизбежно размякнут – и эффектная запеканка или вкусный салат превратятся в обычные переваренные макароны.

300 г тонких спагетти
1 крупный баклажан
1 банка (400 г) консервированных помидоров в собственном соку
200 г адыгейского сыра
30 г пармезана
30 г кедровых орехов
4 вяленых на солнце помидора
горсть листьев базилика
1 ч. л. сахара
1 луковица шалота
оливковое масло «экстра вирджин»
соль

4–6 порций

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Порежьте баклажан на тонкие ломтики и посыпьте солью. Оставьте на 15 мин., затем промойте, отожмите и пожарьте в небольшом количестве масла до готовности, по 1 мин. с каждой стороны. Обсушите на бумажных полотенцах.
2. Лук-шалот измельчите, обжарьте в 3 ст. л. масла 5 мин., добавьте помидоры, базилик, сахар и щепотку соли. Закройте крышкой и готовьте на медленном огне 20 мин. Полученный соус измельчите в блендере, охладите. Кедровые орехи поджарьте на сухой сковороде 1 мин.
3. Отварите спагетти согласно инструкции на упаковке, «аль денте», охладите под проточной водой, откиньте на дуршлаг, обсушите и смешайте с соусом и тертым пармезаном. Адыгейский сыр порежьте тонкими ломтиками. Вяленые на солнце помидоры порежьте мелкими кубиками.
4. Смажьте маслом небольшие гладкие формочки диаметром 7–8 см. Аккуратно выложите на дно каждой из них немного адыгейского сыра и треть спагетти, завернув их в форме «гнездышек». Посыпьте кедровыми орешками, выложите слой сыра и немного вяленых помидоров, сверху уложите несколько ломтиков жареных баклажанов. Покройте второй третью спагетти, затем добавьте орешки, сыр, помидоры и баклажаны. Уложите оставшиеся спагетти так, чтобы полностью прикрыть остальные ингредиенты.
5. Запекайте в предварительно разогретой до 160 °C духовке 20 мин. Перед подачей переверните формочки на тарелки. Украсьте оставшимися баклажанами, базиликом и орешками.





Шарики из картофеля с томатным соусом Картофель настолько прочно занял место на нашем столе, что сложно себе представить, как всего каких-то 300 лет назад в России о нем ничего не знали, крестьяне всячески старались его избегать, несмотря на настойчивость Петра, а потом и Екатерины. Из-за него вспыхивали «картофельные бунты», о нем рассказывали всяческие устрашающие небылицы, из которых в наше время можно было бы снять пару плохих «ужастиков». Однако время шло, и картофель из «пособника дьявола» стал «вторым хлебом» – именно так его называли в неурожайные годы. Но помимо этого, из картофеля можно с легкостью сотворить абсолютно любое блюдо!

400 г картофеля
300 г замороженного шпината
1 средняя морковь
100 г замороженного зеленого горошка
1 средняя луковица
2 яйца
100 г твердого сыра
3–4 ст. л. молока
350 г консервированных помидоров
в собственном соку
2 ч. л. сухого базилика
2 ч. л. молотой паприки
3 ст. л. растительного масла
листья базилика
масло для фритюра
панировочные сухари
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 40 мин.

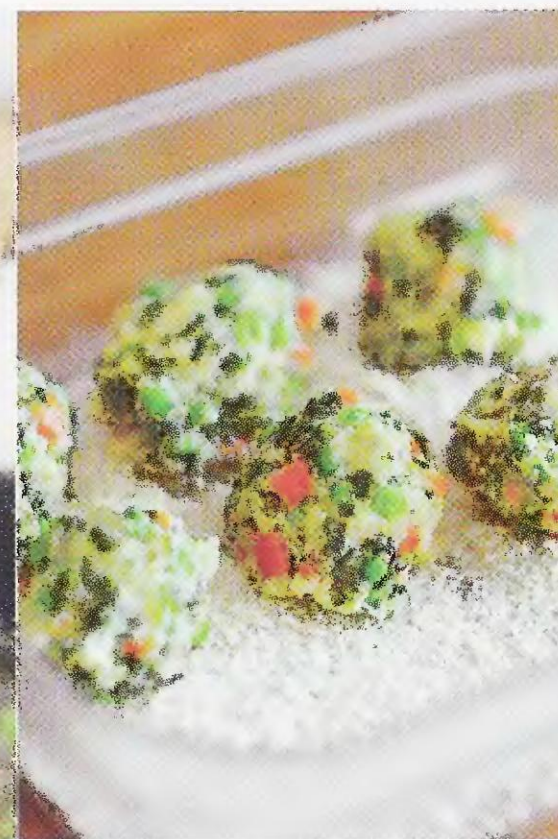
Приготовление: 6–10 мин.

1. Картофель отварите «в мундире» в подсоленной кипящей воде 30 мин., очистите от кожуры и измельчите в пюре.
2. Шпинат уложите в сотейник и на среднем огне выпарите всю жидкость. Немного охладите, хорошенько отожмите и мелко порубите. Отварите зеленый горошек 3 мин., откиньте на дуршлаг, охладите. Морковь порежьте на небольшие кусочки и положите в кипящую воду на 3–4 мин.
3. Мелко порубите лук, обжарьте в разогретом масле. Затем добавьте шпинат, горошек и морковь, готовьте на среднем огне 2–3 мин. Выложите готовые овощи в картофельное пюре, добавьте яйца, молоко и сыр, посолите, поперчите и перемешайте.
4. Разогрейте масло для фритюра до 160–180 °С. Из полученной смеси сформируйте мокрыми руками шарики размером с абрикос, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте во фритюре по 3–4 мин. Готовые шарики обсушите на бумажных полотенцах.
5. Для соуса выложите в сотейник консервированные помидоры и сухой базилик, посолите и доведите до кипения; готовьте 5 мин. Распределите горячий соус по тарелкам, уложите на него овощные шарики, посыпьте паприкой и украсьте базиликом.

1

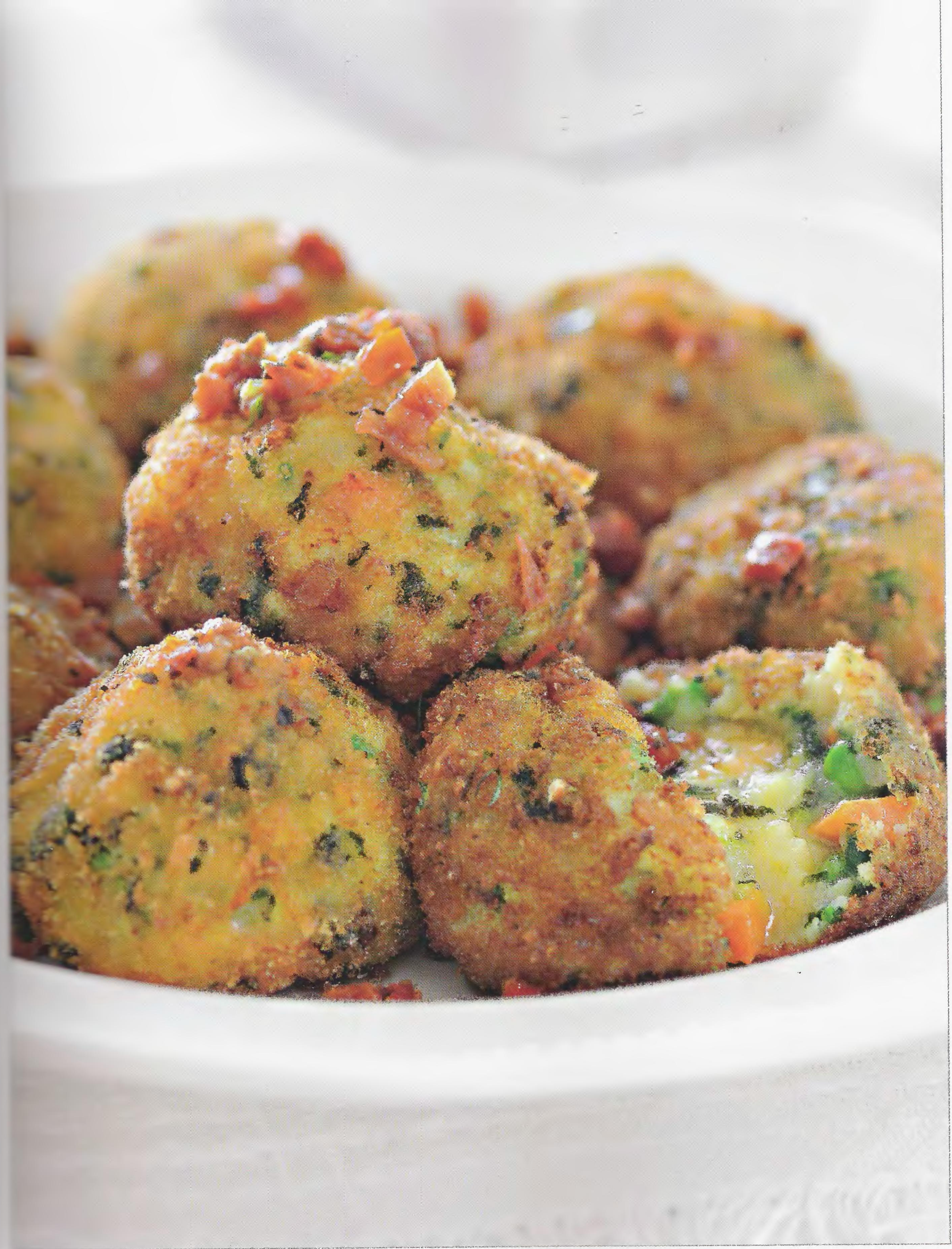


2



Совет гастронома

Если вы хотите, чтобы шарики получились более пряными, вместо шпината положите кресс-салат. Или оставьте шпинат, но прибавьте специй – чеснок, семена зиры и щепотку гарам масалы. Или просто положите 1–2 ч. л. карри (только в этом случае не используйте базилик совсем, ни свежий, ни сухой).



Запеченные овощи в пергаменте Один из самых очаровательных способов подать любую еду — это запечь ее в пергаменте. Во-первых, вы таким образом готовите для каждого индивидуально. Во-вторых, все ароматы и соки остаются внутри «конвертика», а не испаряются в неизвестном направлении. И в-третьих, вам нужно мыть значительно меньше посуды!

около 1 кг разных овощей: репа,
фенхель, морковь, сладкий
красный лук, черешковый
сельдерей, брюссельская
капуста...

400 г очень свежих шампиньонов
сок и цедра 1 лимона
смесь французских трав
8 ст. л. сухого белого вина
коричневый сахар
оливковое масло «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец

4 листа пергаменты 45 x 30 см

4 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 10–20 мин.

1. Подготовьте овощи: крупные порежьте кусками, мелкие оставьте как есть. Шампиньоны почистите щеткой, разрежьте на четвертинки.
2. Уложите овощи и грибы порциями в центр кусков пергаменты. Приправьте их лимонным соком, измельченной цедрой, смесью французских трав, солью, перцем и оливковым маслом. Полейте каждую порцию 2 ст. л. вина и присыпьте щепоткой коричневого сахара.
3. Соедините края двух длинных сторон пергаменты над содержимым и заверните несколько раз. Оставшиеся открытыми концы закрутите, как фантик на конфете. Выложите получившиеся конверты на противень и запекайте в разогретой до 200 °С духовке от 10 до 20 мин. — в зависимости от того, какими вы любите овощи: мягкими или чуть хрустящими.
4. Подайте овощи прямо в «конвертиках», уложив их на тарелки. Перед подачей немного надрежьте каждый «конверт» крест-накрест, чтобы вышел обжигающий пар. К овощам можно подать оливковое масло, готовый томатный соус или песто и свежий хлеб.

Совет гастронома

Если у вас есть время, к запеченным овощам можно сделать очень вкусный грибной соус. Для этого замочите горсть белых сушеных грибов в горячей воде на 1 ч. Затем промойте их и сварите в той же воде до мягкости, 30 мин. Нарежьте грибы тонкими полосками, измельчите 1 небольшую луковицу и обжарьте в 2 ст. л. топленого масла до золотистого цвета, 10 мин. Потом добавьте грибы, жарьте еще 5 мин., всыпьте 2 ст. л. муки, готовьте 2 мин. Теперь влейте теплые сливки, около 500 мл, и варите до загустения, помешивая. Приправьте солью и перцем, подавайте теплым.



Красочный террин Название блюда «террин» происходит от названия емкости, в которой оно готовится. Как правило, это жаропрочная посуда прямоугольной формы, часто с крышкой. А красочный он называется просто потому, что в разрезе хорош собой необыкновенно.

2 красных сладких перца
2 желтых сладких перца
3 стебля лука-порей
150 г зеленой фасоли
150 г стручков молодого горошка
4 сердцевин артишока (можно замороженные или консервированные)
300 г моццареллы или сулгуни
3 яйца
по 1 веточке тимьяна, орегано и розмарина
оливковое масло «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец

6 порций

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 35 мин.

1. Запеките перцы под грилем до черных подпалин, положите в герметичный пакет на 15 мин. Затем очистите перцы от кожицы и удалите семена, мякоть нарежьте полосками.
2. Промойте порей, аккуратно разрежьте вдоль до середины, чтобы листья стали плоскими. Выберите самые крупные листья, положите в кипящую воду на 1–2 мин., выньте, остудите и обсушите. Остальные листья мелко нарежьте. Обрежьте кончики зеленой фасоли. Стручки горошка разрежьте пополам.
3. В большой сковороде разогрейте 2–3 ст. л. масла и потушите измельченную часть порея 5 мин., в конце добавьте артишоки, порезанные на дольки. Отварите в кипящей воде до полуготовности зеленую фасоль и стручки горошка, 3 мин., остудите под холодной водой.
4. Разболтайте яйца, посолите и поперчите, добавьте измельченную зелень. Сыр порежьте кубиками.
5. Выложите пергаментом форму для кекса длиной 20 см. Затем выложите форму бланшированными листьями лука-порей так, чтобы концы свешивались за бортики. Выложите слой перцев, добавьте немного яичной смеси и кубиков сыра. Так же уложите слой фасоли, затем опять перцев, артишоков с пореем и горошка, перемежая каждый слой яичной смесью и сыром. Затем заверните внутрь листья порея, смажьте оставшимся яйцом и плотно прикройте фольгой.
6. Запекайте при 180 °C 20 мин., затем снимите фольгу и готовьте еще 15 мин. Перед подачей полностью охладите террин и порежьте ломтиками.





Клафути с брокколи и брюссельской капустой Clafoutis – один из самых известных французских пирогов лиможского происхождения. По традиции этот пирог готовят с ароматнейшей дикой вишней, не удаляя из нее косточек. Этот пирог французские крестьяне брали с собой в качестве обеда во время сенокоса. Название происходит от слова clafir, что означает «заполнять». Пирог интересен и тем, что в его составе практически нет муки, а основу составляют яйца и сливки. Кроме того, если в этом десерте вместо вишни фигурируют любые другие фрукты, то по правилам его следует называть flognarde (флоньярд). Наверное, так его следовало бы назвать и в соленном варианте... но клафути нам нравится больше.

250 г брюссельской капусты
250 г брокколи
4 яйца
1 ст. л. муки
50 г любого твердого сыра
250 мл молока
1 маленький стебель лука-порей
2 ст. л. кедровых орехов
2 ст. л. сливочного масла
молотый мускатный орех
соль, свежемолотый белый перец

4 порции

Подготовка: 30 мин.

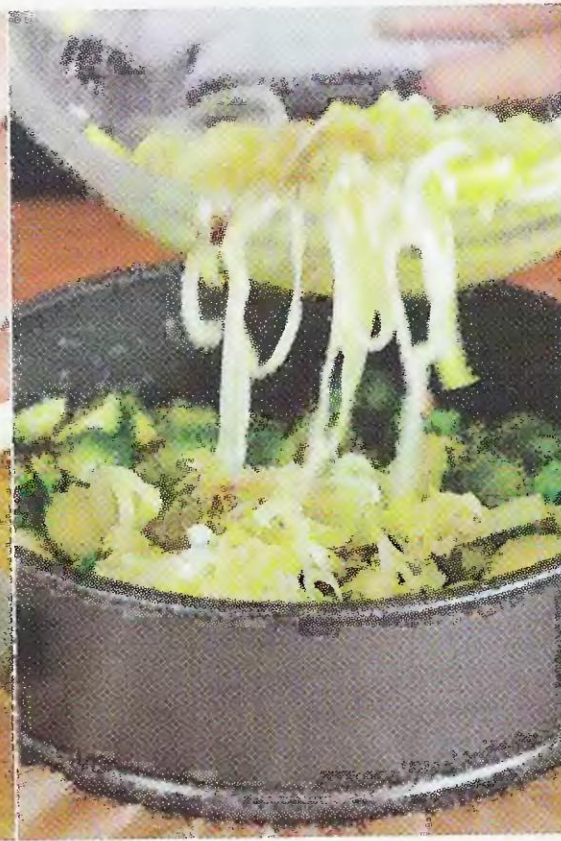
Приготовление: 25 мин.

1. Замочите кедровые орехи на 30 мин., чтобы они не подгорели при запекании.
2. Удалите внешние листики у брюссельской капусты, вырежьте кочерыжки (они горчат) и разрежьте кочанчики пополам. Брокколи разделите на небольшие соцветия и отрежьте жесткие стебли. Отварите овощи в кипящей подсоленной воде до полуготовности, 4–5 мин. Сыр натрите на мелкой терке.
3. Лук нарежьте тонкими кольцами и обжарьте в половине масла на среднем огне 5 мин. Снимите с огня, добавьте остальные овощи, посолите, поперчите.
4. Взбейте яйца со щепоткой соли, мускатным орехом, сыром, мукой и молоком.
5. Смажьте овальную форму длиной 22–24 см оставшимся маслом, выложите овощи, залейте яичной смесью, посыпьте кедровыми орешками и выпекайте клафути 25 мин. в предварительно разогретой до 180 °С духовке. Подавайте теплым.

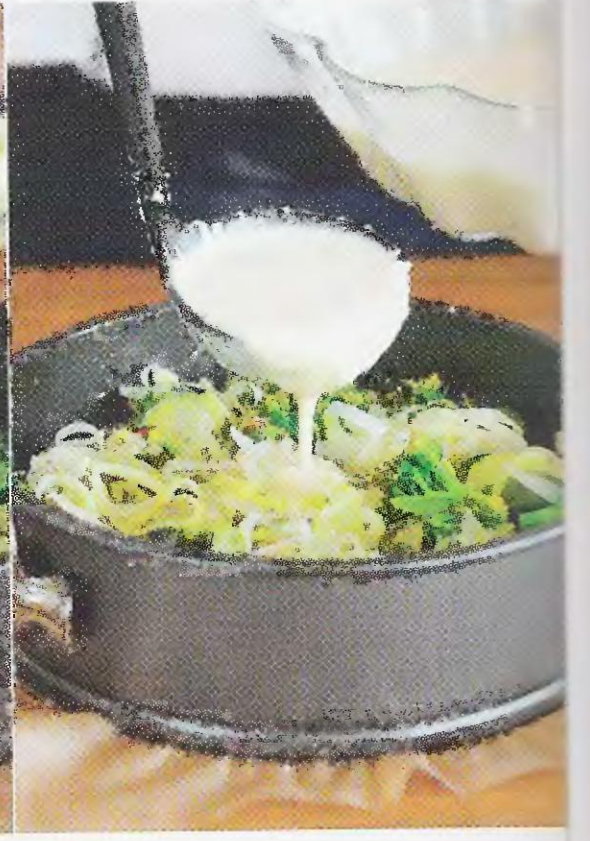
1



2



3



Совет гастронома

Старайтесь не использовать для этого блюда замороженную брюссельскую капусту – она все же значительно уступает свежей по вкусу. Если не найдете свежей, лучше замените ее мелко нарезанной савойской капустой. К клафути можно подать соус из густых жирных сливок, доведенных до кипения с раскрошенным сыром с голубой плесенью и свежемолотым черным перцем.



Китайская капуста под молочным соусом с вешенками Капуста и молоко? Казалось бы, весьма странное сочетание. Но только не для нас – нам нравится соединять разные по текстуре вкусовые стихии в единую гармонию.

400 г китайской капусты
250 г вешенок
1/2 стакана молока
4 ст. л. растительного масла
1 ч. л. коричневого сахара
1 ст. л. кукурузного крахмала
1 ч. л. соли
имбирный порошок

4 порции

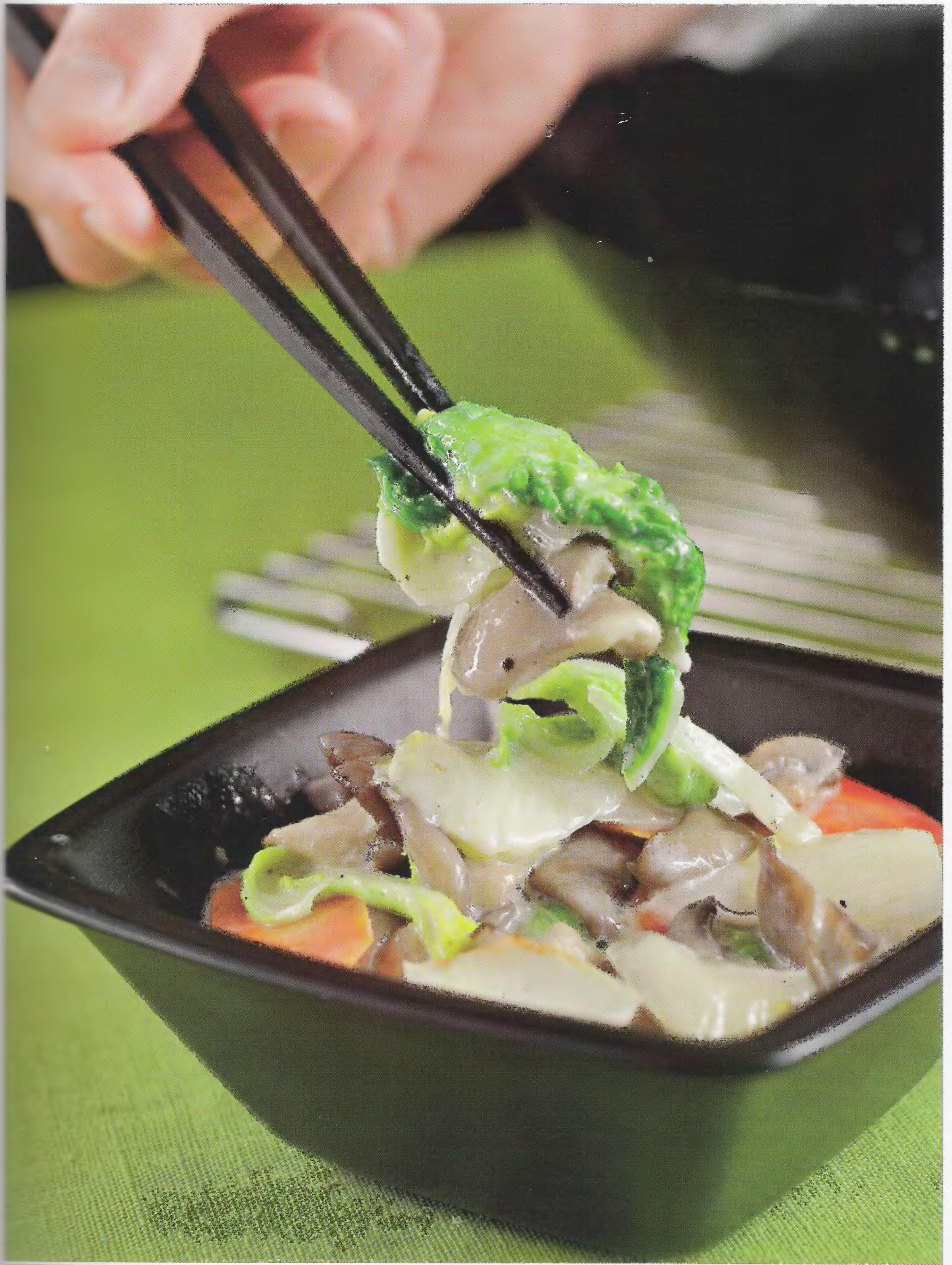
Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. У вешенок удалите нижнюю жесткую часть ножек, разорвите руками каждый гриб на полоски. Китайскую капусту разберите на листья, срежьте самую грубую нижнюю часть и нарежьте на продольные полоски шириной 1,5 см.
2. Разогрейте 2 ст. л. масла в глубокой сковороде и обжарьте в нем капусту на сильном огне 2 мин. Добавьте половину соли и сахара и продолжайте жарить еще 1 мин., затем выложите на подогретое блюдо.
3. Размешайте имбирь и крахмал в молоке. В сковороду добавьте оставшееся масло, разогрейте, положите вешенки и обжарьте их 3–4 мин. Добавьте оставшуюся соль и сахар и жарьте еще 1 мин. Залейте молочной смесью, тщательно перемешайте, немного подержите на огне, помешивая, пока не загустеет, и выложите на блюдо поверх капусты. Подавайте теплым, с лапшой или рисом.

Совет гастронома

Лучшее растительное масло для этого рецепта – арахисовое. Вместо вешенок можно использовать грибы шитаке. В крайнем случае подойдут и шампиньоны, но это не самый выигрышный вариант.



Бытие наше все-таки определяет скорее климат, чем сознание. Не раз и не два мы думали: живи мы где-нибудь в южных широтах (на Багамах, к примеру, или в Италии, или в Грузии) – разве ели бы мы столько мяса? Ну разве что кусочек шашлыка на гарнир к рататую или кускусу с овощами... А сколько еще в разных странах прекрасных овощных рецептов напридумывали!



Аджапсандал можно сказать, «наш грузинский ответ Чемберлену», то есть французскому рататую. Очень достойный ответ, между прочим!

1 кг баклажанов
600 г крупных спелых помидоров
500 г картофеля
500 г лука
2 сладких перца
2–3 зубчика чеснока
1 большой пучок зелени (петрушка, кинза, фиолетовый базилик)
100 мл растительного масла
2 щепотки сушеной кинзы
соль, черный перец

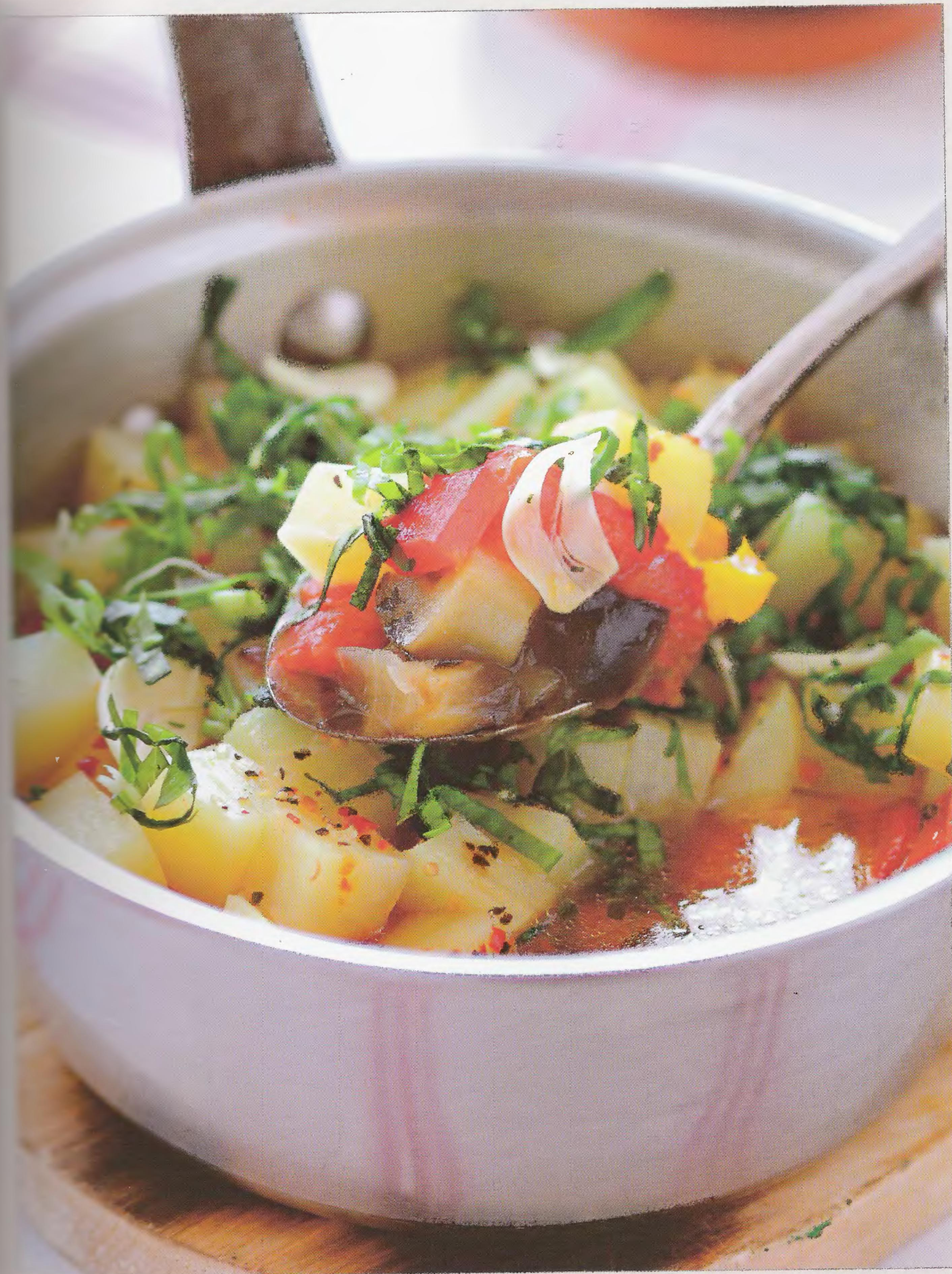
6 порций

Подготовка: 1 ч 5 мин.
Приготовление: 30 мин.

1. Запеките перец на гриле или в максимально разогретой духовке до черных подпалин, положите его в полиэтиленовый пакет и оставьте на 10 мин. В это время запеките так же помидоры, удалите с них кожицу, порежьте кубиками. Затем очистите перцы от кожицы и семян, порежьте не слишком мелко.
2. Порежьте лук и баклажаны крупными кубиками. Баклажаны посолите, оставьте на 15 мин., промойте и обсушите. Обжарьте лук в масле в кастрюле с толстым дном на среднем огне до мягкости, 5 мин. Затем добавьте баклажаны, готовьте 10 мин., помешивая.
3. Почистите картофель, порежьте его небольшими кубиками, выложите поверх баклажанов, приправьте солью, перцем и сушеной кинзой, тушите под крышкой на маленьком огне 15 мин. Добавьте перцы и помидоры, не перемешивая, посолите, накройте крышкой и тушите еще 10 мин.
4. Зелень мелко порубите вместе с чесноком и насыпьте поверх овощей, закройте крышкой, снимите кастрюлю с огня и дайте настояться 20 мин. Обычно аджапсандал подается холодным, но горячий он тоже хорош.

Совет гастронома

Иногда аджапсандал готовят и с мясом, точнее, с говядиной. В таком случае мясо следует порезать небольшими кусочками, обжарить и потушить вместе с луком. После этого добавить остальные овощи и продолжать готовить, как в рецепте.



Жареные зеленые помидоры Не беда, если вам попались зеленые помидоры! Их совсем не обязательно держать в темном уголке в ожидании созревания, американцы из южных штатов готовят из них быстрое и совершенно замечательное блюдо, достойно выглядящее в одном ряду с кукурузой под белым соусом, тушеными бобами и жареной окрой. Лучше всего есть их с яичницей на завтрак...

4 крупных твердых зеленых помидора
1 яйцо
1/3 стакана молока
3 ст. л. грубой кукурузной муки или панировочных сухарей
100 г сливочного масла
острый соус табаско
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 6–10 мин.

1. Порежьте помидоры ломтиками толщиной 1 см.
2. Взбейте в миске яйцо с молоком и несколькими каплями табаско. В другой миске смешайте кукурузную муку или сухари с солью и перцем.
3. Растопите масло в широкой сковороде. Ломтики помидоров обмакните сперва в молочную смесь, затем в сухари, стряхнув лишнее.
4. Обжарьте ломтики помидоров, по 2 мин. с каждой стороны, до золотистого цвета. Подавайте горячими.

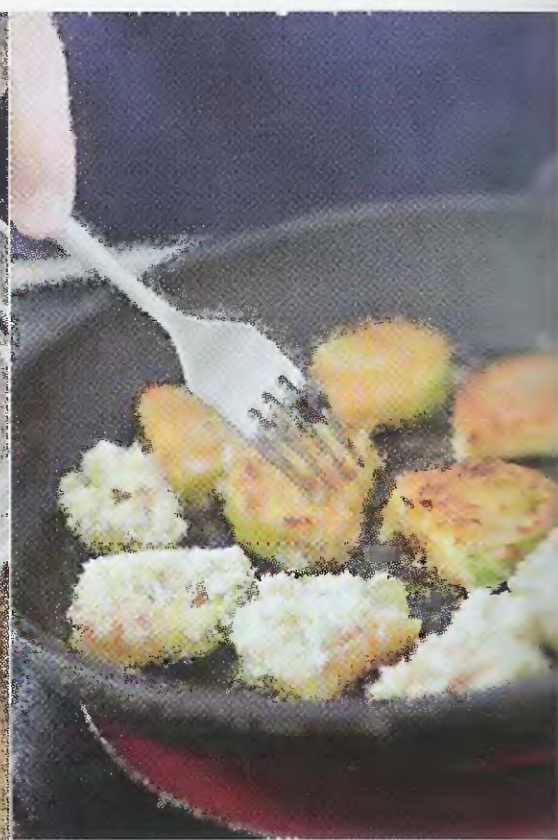
1



2



4



Совет гастронома

«Жареные зеленые помидоры» – это не только блюдо, но и название фильма, основанного на воспоминаниях юности уже немолодой героини. Там эти помидоры жарились без молочно-яичной панировки – просто в обычной муке.



Гамбо с бамией и креветками традиционный для Луизианы густой суп, сочетающий в себе вкусовые традиции индейской, испанской и африканской кухни. Название gumbo происходит от слова kigombo, означающее бамию в некоторых африканских языках. Окра, бамия, гомбо, дамские пальчики – все эти названия относятся к небольшим стручковидным плодам, покрытым легким пушком. У бамии не самый выразительный вкус, но в ее стручках содержится желеобразная жидкость, которая придает блюдам вязкую густую консистенцию и приятный привкус.

2 л креветочного бульона
700 г крупных сырых креветок
200 г бамии
3 больших спелых помидора
1 большой зеленый перец
1 крупная луковица
2 зубчика чеснока
3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. муки
1 лавровый лист
1 ч. л. кайенского перца
2 ч. л. вустерского соуса
1 ч. л. ямайского перца
1 ч. л. сушеного тимьяна
соль, свежемолотый черный перец
длиннозерный рис для подачи

6 порций

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 1 ч

1. Лук мелко нарежьте. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой, удалите кожицу и семена, мякоть нарежьте кубиками. Удалите у перца плодоножку и семена, мякоть порежьте кубиками. Измельчите чеснок. Бамию порежьте кружочками.
2. Смешайте растительное масло с мукой в большой кастрюле с толстым дном. Обжаривайте на небольшом огне, помешивая, до тех пор, пока мука не приобретет цвет молочного шоколада.
3. Положите в кастрюлю лук, чеснок и перец, готовьте, помешивая, 5 мин. Затем добавьте помидоры и бамию, готовьте еще 3 мин.
4. Влейте в кастрюлю кипящий бульон. Положите лавровый лист, вустерский соус, тимьян, соль и весь перец. Неплотно прикройте крышкой и готовьте на слабом огне 1 ч.
5. Очистите креветки от панциря. Удалите темную кишечную вену. За 5 мин. до готовности гамбо добавьте креветки. Подавайте гамбо очень горячим с длиннозерным рисом.

Совет гастронома

Гамбо подается в больших тарелках, рис кладут прямо в суп, обычно из расчета 1/2 стакана готового риса на порцию. Креветочный бульон можно сварить из голов и панцирей креветок, залив их холодной водой. Доведите до кипения и варите со специями, чесноком и черешковым сельдереем на небольшом огне около 30 мин. Потом процедите и используйте для гамбо или других супов.



Запеченный пастернак С этим незаслуженно забытым овощем мы познакомились не так уж давно, лет 15 назад, в Англии, когда наша давняя подруга подала на ужин восхитительную овощную запеканку, в которой мы никак не могли распознать один из основных компонентов. Хорошо, что хозяйка бывала в России тех лет – и нам нечего было стыдиться собственного незнания. Она объяснила, что это вовсе не морковь-мутант, как мы было решили, а вполне самостоятельный и очень популярный корнеплод. Был он когда-то популярен и у нас. Стало быть, возрождаем утерянные русские традиции начала XX века при помощи английских рецептов!

800 г пастернака
100 г швейцарского сыра
100 мл куриного или овощного бульона
50 г сливочного масла
2 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. муки
1 ч. л. тертого мускатного ореха
соль, свежемолотый белый перец

6 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Срежьте с пастернака кожуру вместе с верхним жестким слоем, разрежьте его вдоль на 2 или 4 части, в зависимости от размера, затем – на ломтики толщиной 1–2 см.
2. Вскипятите 2 л воды, добавьте 1 ч. л. соли, лимонный сок и муку, предварительно разведенную в небольшом количестве холодной воды, чтобы не образовались комочки. Положите в кипящую воду порезанный пастернак и варите на сильном огне 5 мин.
3. Растопите масло в сотейнике, влейте бульон и добавьте мускатный орех, соль и перец. Откиньте на дуршлаг отваренный пастернак, затем переложите его в сотейник и тушите на среднем огне 5 мин.
4. В жаропрочную форму выложите слоями пастернак. Каждый слой полейте соусом, оставшимся от тушения, и посыпьте пригоршней натертого сыра. Запекайте в разогретой до 250 °С духовке 15 мин. Подавайте запеченный пастернак как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу или рыбе.

1

4





Овощи в кисло-сладком имбирном соусе Китайская кухня, которая по праву считается одной из лучших в мире, необыкновенно разнообразна. Она состоит из четырех великих школ, обозначенных для удобства четырьмя концами света: северная (пекинская), восточная (шанхайская), западная (сычуаньская) и наиболее любимая во всем мире южная (кантонская). Кроме того, в Китае существует совершенно уникальная в своем роде высокая императорская кухня: ведь каждый император считался «сыном неба» и его почитали, как бога, а значит, все, что предназначалось ему, должно было быть лучшим. Этими овощами любой «сын неба» остался бы доволен...

1 крупная морковка
1 крупный цукини
половина кочана цветной капусты
половина красного сладкого перца
половина желтого сладкого перца
половина зеленого сладкого перца
1 красная сладкая луковица
маленькая луковица шалота
2 зубчика чеснока
3 см корня свежего имбиря
1 ст. л. сахара
1 ст. л. сливового вина
2 ст. л. рисового уксуса
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. кунжутного масла
2 ст. л. арахисового масла
1 ч. л. кукурузного крахмала
3–4 пера зеленого лука

4 порции

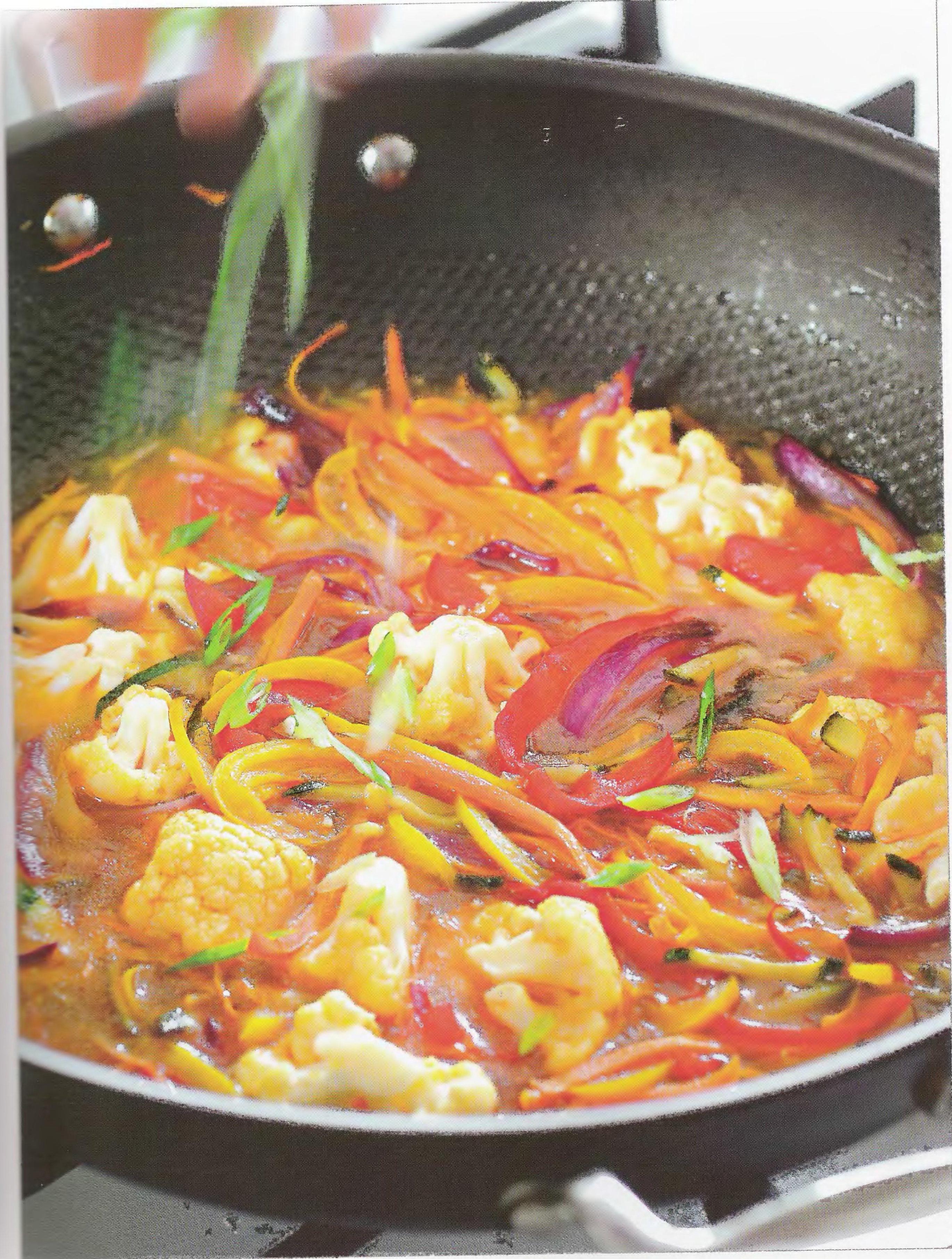
Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Удалите плодоножки и семена у перцев. Морковь, цукини и перцы порежьте брусочками, цветную капусту разделите на маленькие соцветия, лук нарежьте перьями. Шалот, чеснок и имбирь измельчите.
2. Разогрейте в воке или глубокой сковороде арахисовое масло, добавьте в него шалот, чеснок и имбирь и жарьте на сильном огне, постоянно помешивая, 1 мин. Положите все остальные овощи в вок и жарьте на сильном огне 30 сек., все время помешивая. После чего влейте 1/2 стакана горячей воды и продолжайте тушить овощи на таком же сильном огне, 2 мин.
3. Затем добавьте сахар, вино, уксус, соевый соус и крахмал, разведенный в небольшом количестве воды, перемешайте и готовьте овощи еще 3 мин., не убавляя огонь.
4. Сбрызните готовые овощи кунжутным маслом, посыпьте нарезанным зеленым луком и подавайте немедленно.

Совет гастронома

К таким овощам можно подать жареный китайский рис. Возьмите 1 стакан длиннозерного риса, залейте 1,5 стаканами кипящей подсоленной воды, варите под крышкой ровно 12 мин.: 3 мин. на сильном огне, 7 мин. на среднем, 2 мин. на маленьком. Затем еще на 12 мин. поставьте рис под подушку. Сваренный таким образом очень рассыпчатый рис можно обжарить в воке в масле с измельченным чесноком, имбирем и зеленым луком (белой частью). Когда рис будет очень горячим, влить в него, постоянно мешая, слегка взбитое яйцо и жарить, пока в рисе не образуются кусочки омлета. Подавать немедленно. В таком блюде очень удобно использовать «вчерашний» рис.



Папоротник, тушенный с картофелем За свою долгую историю это древнейшее растение успело обрасти массой легенд. На Руси самая известная – о том, как в ночь на Ивана Купала расцветает папоротник, и сорвавшему цветок неслыханно повезет. Про молодые побеги папоротника легенд нет, потому что их на Руси всегда просто ели: варили, делали пироги, солили на зиму. Сбирать побеги можно в мае–июне, когда они только показались из-под земли и еще не развернулись. Нашедшему молодой папоротник тоже будет невиданное счастье – гастрономическое.

Начинайте готовить за 24 ч до подачи

250 г соленого папоротника
500 г картофеля
4–5 ст. л. растительного масла
150 г жирной сметаны
соль, черный перец

4 порции

Подготовка: 24 ч 15 мин.
Приготовление: 15 мин.

1. Залейте папоротник холодной водой и вымочите его в течение 24 ч. Затем его ополосните и отожмите, переберите и порежьте.
2. Картофель нарежьте его небольшими кубиками или брусочками.
3. Обжарьте папоротник в масле на среднем огне, 5 мин.. Добавьте картофель, перемешайте, накройте крышкой и тушите 15 мин.
4. Добавьте сметану, посолите и поперчите по вкусу, перемешайте, вновь накройте крышкой и тушите еще 10–15 мин. Подавайте немедленно.

Совет гастронома

Если вы собрали папоротник сами в лесу, можете засолить его, как солят на зиму огурцы, или использовать в свежем виде. В этом случае побеги папоротника нужно будет промыть в нескольких водах, а потом отварить в большом количестве подсоленной кипящей воды, 10 мин., и дальше использовать согласно рецепту. Соленый папоротник стали продавать в магазинах, а также его всегда можно найти у корейцев на колхозных рынках. Только обязательно выбирайте тот, в который не добавили уксус!



Рататуй Это красивое слово *ratatouille* – вовсе не имя крысенка из мультфильма, как многие думают. Оно обозначает блюдо – тушеные овощи в прованском стиле. И в оригинале оно называлось «рататуй никуаз», то есть овощи из Ниццы, и состояло только из цукини, помидоров, сладких перцев, лука и чеснока.

1 кг цукини
1 кг спелых помидоров
1–2 средние луковицы
2 крупных красных перца
300 г мелких баклажанов
12 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
1 лавровый лист
2 веточки тимьяна
4 зубчика чеснока
небольшой пучок базилика
соль, свежемолотый черный перец
сахар

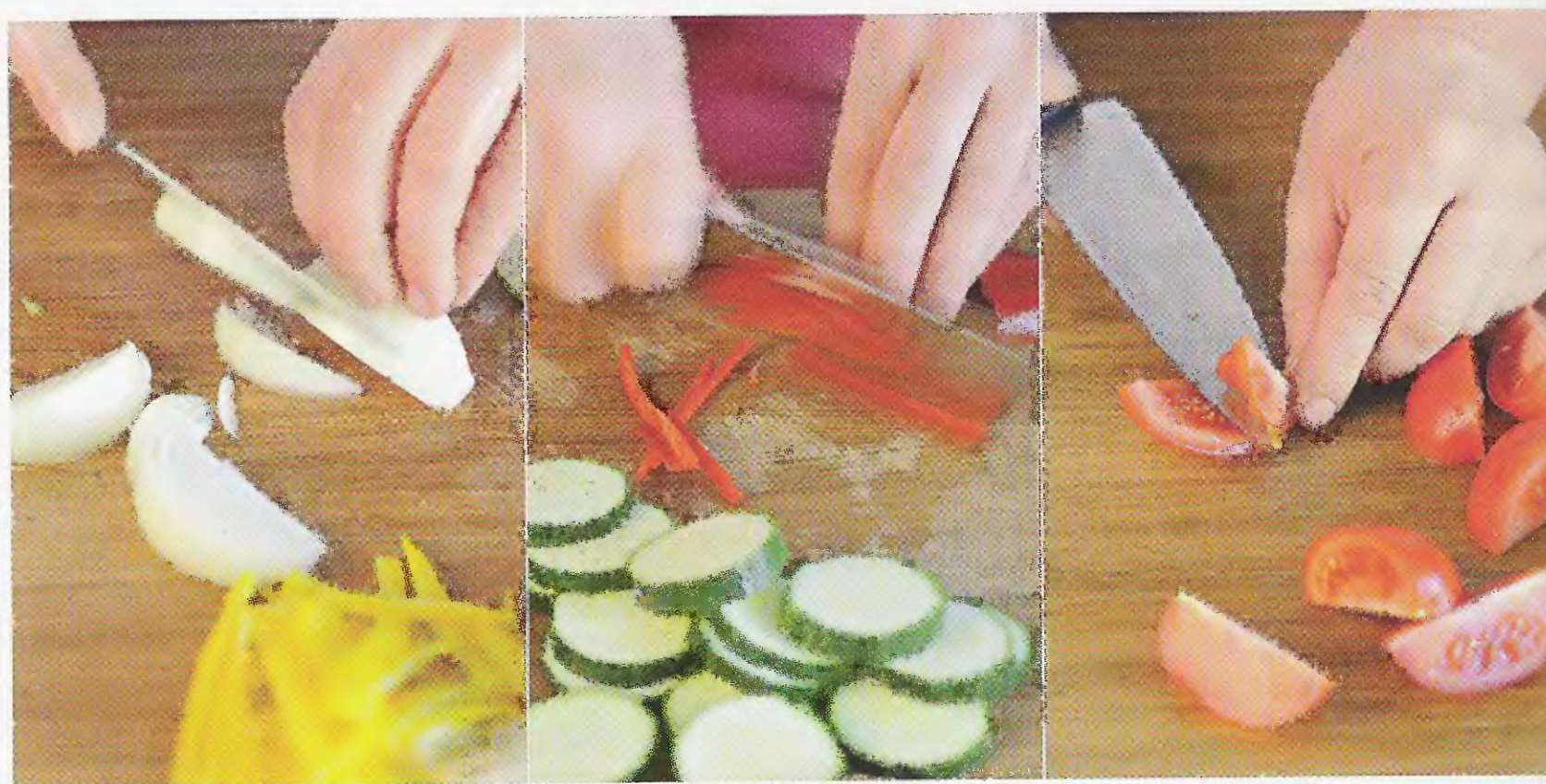
6 порций

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 5–6 мин.

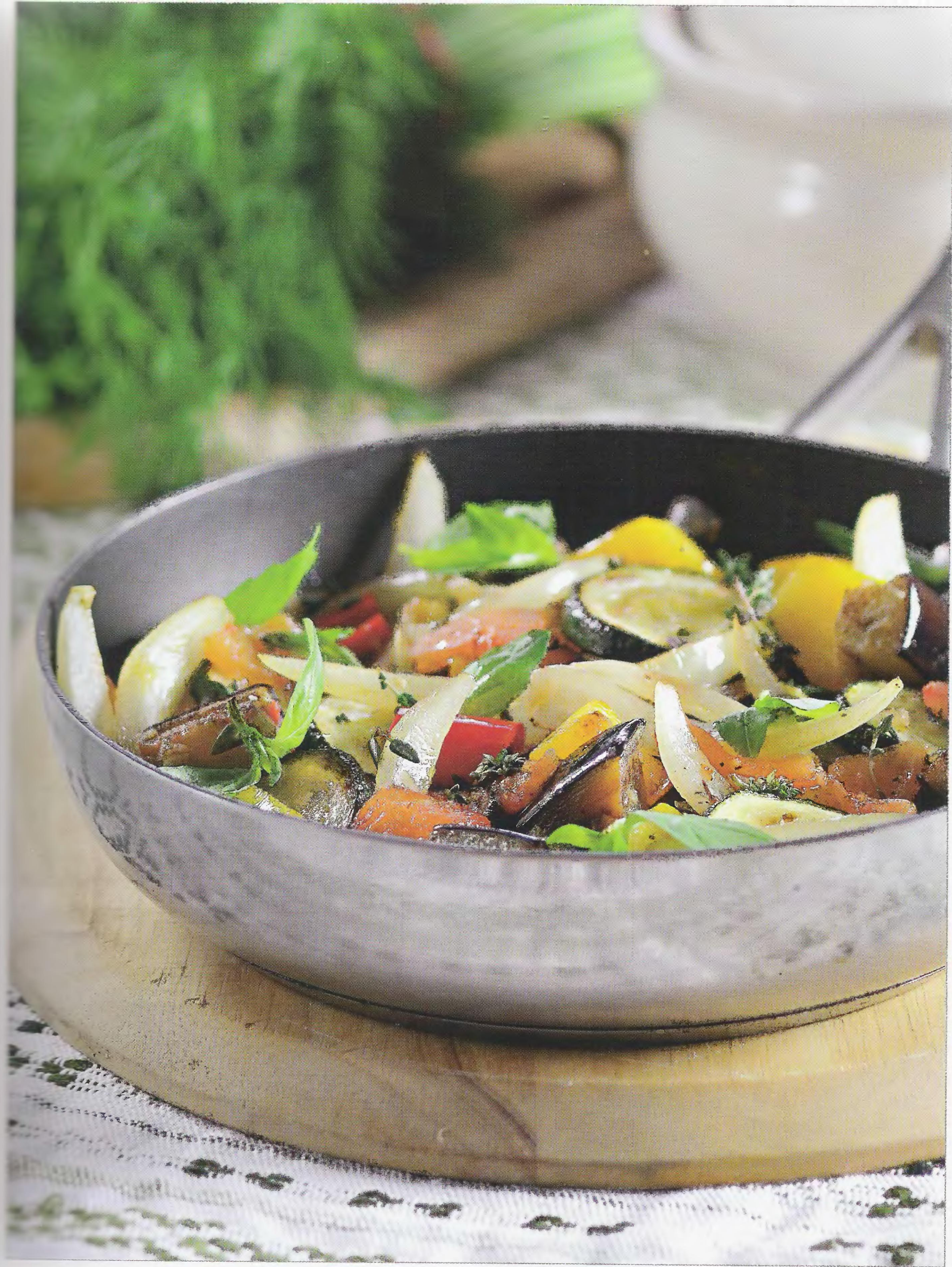
1. Очистите перец от плодоножки и семян, порежьте мякоть на полоски, затем на квадратики (примерно 2 x 2 см). Цукини порежьте кружками толщиной 1 см, баклажаны – средними кубиками, лук «перьями». Помидоры разрежьте на 4 части, удалите семена, мякоть порежьте кубиками.
2. Посыпьте цукини и баклажаны солью и оставьте на 30 мин. После этого обсушите их. Чеснок измельчите.
3. Налейте 2 ст. л. масла на широкую сковороду и быстро обжарьте перец, затем переложите его на тарелку. Повторите ту же процедуру с луком, цукини и баклажанами.
4. Затем вылейте на сковороду оставшееся масло, положите чеснок, помидоры, лавровый лист, листочки тимьяна, соль, перец и сахар. Немного прогрейте и добавьте обжаренные ранее овощи. Тушите 5–6 мин., постоянно помешивая. Досолите по вкусу.
5. В конце добавьте порванный руками базилик, еще раз перемешайте и выложите горячий рататуй на блюдо.

1



Совет гастронома

Рататуй можно есть горячим и холодным, кроме того, им можно фаршировать несладкие блинчики или класть в омлет в качестве начинки. В обоих случаях овощи нужно нарезать мельче, чем для самостоятельного блюда.



Вегетарианское карри с орехами кешью Карри готовят в Юго-Восточной Азии. Это великолепная еда, пряная, ароматная, сытная и одинаково прекрасная летом и зимой. Причем готовят карри с чем угодно, кроме порошка из баночек с тем же названием. Обычно в набор специй для карри входят горчичные семена, кориандр, зира, куркума, чили... – но все очень зависит от региона. Такое овощное карри – скорее микс между индийским и тайским карри, мы сделали его не слишком острым.

600 г разных овощей (картофель, морковь, перцы, цукини, зеленая фасоль)

1 средняя луковица

1 маленький не очень острый чили

2 зубчика чеснока

2 см свежего корня имбиря

200 г орехов кешью

250 мл кокосового молока

1 ч. л. семян кориандра

1 ч. л. семян зиры

1 ч. л. семян горчицы

1 ч. л. молотого шафрана

1 ч. л. куркумы

1/4 ч. л. молотого острого чили

6 ст. л. растительного масла

соль

4 порции

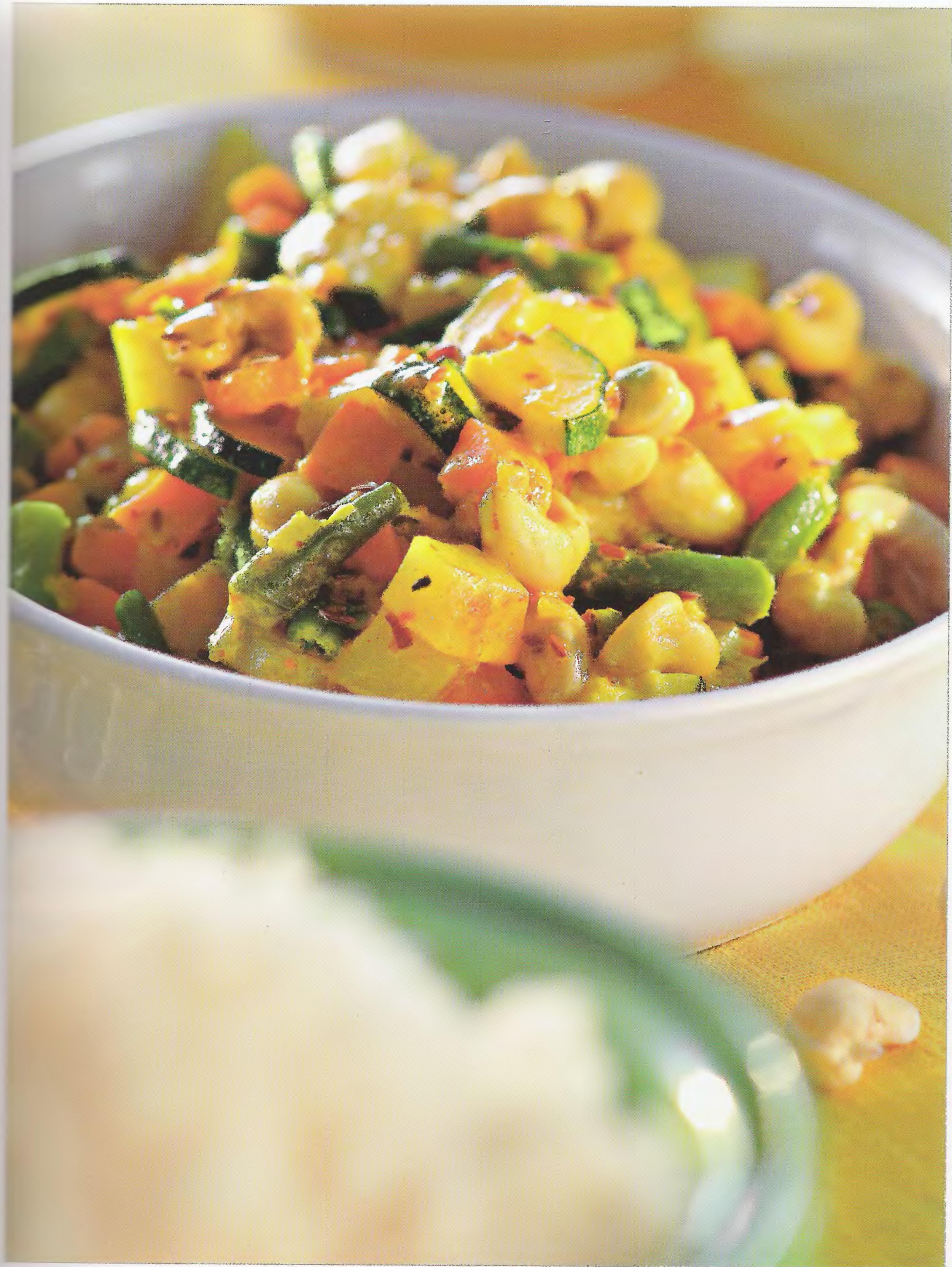
Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. В 1 ст. л. масла поджарьте семена кориандра, зиры и горчицы на среднем огне. Когда семена начнут лопаться и прыгать, добавьте остальные специи, готовьте 10 сек., снимите с огня.
2. Порежьте картофель, морковь и цукини кусочками одинакового размера. У фасоли отломите кончики. Мелко порежьте имбирь, чили, лук и чеснок.
3. Разогрейте 2 ст. л. масла в большой сковороде или воке и обжаривайте имбирь, чили, лук и чеснок на среднем огне, 5 мин. Затем добавьте поджаренные специи, перемешайте, всыпьте целые орехи. Готовьте на слабом огне 5 мин.
4. Разогрейте оставшееся масло в другой сковороде и поджарьте картофель, морковь и цукини, 5 мин. Переложите овощи в сковороду или вок с луком и специями, посолите и влейте кокосовое молоко, готовьте 15 мин. Подавайте карри очень горячим с отварным рисом.

Совет гастронома

В такой карри вы смело можете положить практически любые овощи, орехи и даже фрукты и сыр. Сыр, правда, должен быть специальным – в Индии его называют «панир», но у нас его с успехом может заменить адыгейский сыр. Перед тем, как класть сыр в карри, нарежьте его кубиками и охладите, чтобы не разваливался. Что касается овощей, то следить надо только за одним: они должны быть нарезаны так, чтобы приготовились одновременно.



Темпура Любопытная история: это блюдо, считающееся типично японским, было позаимствовано из европейской кухни. Темпура впервые появилась в XVI в Нагасаки благодаря португальским миссионерам. Изначально это были креветки во фритюре, а само название «темпура» произошло от латинского *ad tempora cuaresma* – «во время поста», оно относилось к тем дням, когда во время поста разрешалось есть рыбу. Но теперь в Португалии о темпуре помнят только потому, что она так хорошо прижилась в Японии...

1 средняя морковь
1 средний цукини
1 средний баклажан
1 крупная луковица
100 г цветной капусты
12 стеблей спаржи

Для кляра:

2 стакана ледяной газированной воды
2 стакана муки
2 желтка
щепотка соли
лед

масло для фритюра

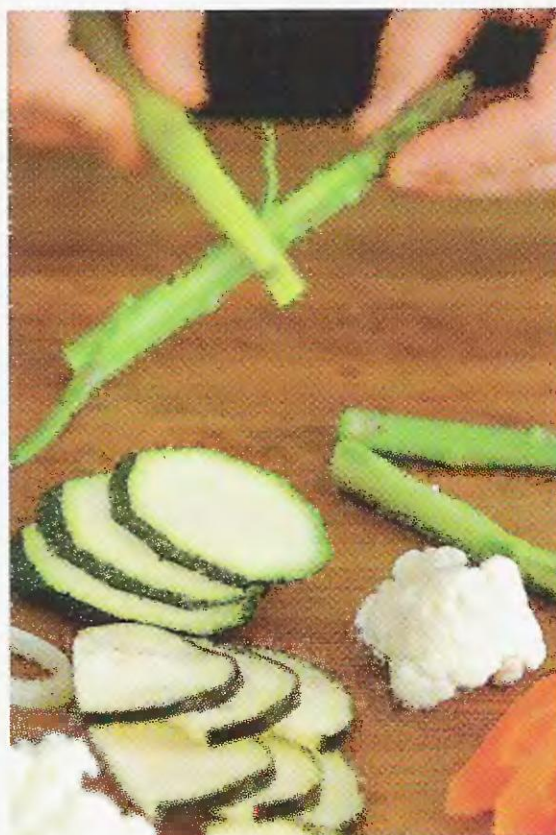
4–6 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 6–10 мин.

1. Нарежьте ломтиками по диагонали баклажан, цукини и морковь. Очистите нижние грубые концы стеблей спаржи ножом для чистки овощей. Лук нарежьте кольцами толщиной 1 см.
2. Слегка взбейте желтки, добавьте ледяную газированную воду, размешайте и всыпьте просеянную муку и соль. Быстро размешайте (можно палочками), при этом должны остаться комочки муки. Добавьте несколько кубиков льда. Тесто получается достаточно густым, примерно как густой йогурт.
3. Разогрейте масло для фритюра до 180 °С. Обмакивайте овощи в тесто и опускайте их в масло. Жарьте в течение 2–3 мин., затем обсушите на бумажных полотенцах и быстро подавайте.

1



2



3



Совет гастронома

Тесто для темпуры готовьте непосредственно перед употреблением! Темпуру можно делать не только с овощами, но и с креветками, лососем и другой рыбой, нарезанной небольшими кусочками. К темпуре можно подавать просто светлый соевый соус, а можно приготовить специальный соус из бульона даши, мирина, соевого соуса и небольшого количества тертого имбиря.



Вегетарианский кускус с весенними овощами Кускус – типичное блюдо северо-африканской кухни, главный ингредиент которого – маленькие катышки из пшеничной муки крупного помола. Чаще всего кускус готовится с бараниной или овощами. В лучших магрибских традициях сперва готовят соус-бульон, затем над ним устанавливают кускусьер (специальную кастрюлю с мелкими дырочками на дне типа дуршлага), в котором и варят на пару кускус под плотно закрытой крышкой. После чего выкладывают его на огромное блюдо, поливают соусом, а вокруг выкладывают овощи и мясо. Но кускус готовят не только в Африке; на соседней Сицилии его подают с рыбой, а во Франции он прижился благодаря большому количеству выходцев из стран Магриба.

300 г среднего кускуса
200 г зеленой фасоли
1 средний цукини
200 г замороженного зеленого горошка
1 средняя морковь
1 сладкий зеленый перец
1 небольшой баклажан
2 средних спелых крепких помидора
1 большая щепотка нитей шафрана
мускатный орех
оливковое масло
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 15–20 мин.

1. Сварите кускус согласно инструкции на упаковке. Залейте шафран 100 мл кипятка на 15 мин.
2. Перец очистите от плодоножки и семян. Порежьте кубиками перец, баклажан и помидоры. Порежьте кружками морковь и цукини. У фасоли отломите кончики.
3. Налейте в широкую сковороду 4 ст. л. масла, всыпьте все овощи, кроме горошка, и жарьте на сильном огне 10 мин., постоянно помешивая. Добавьте горошек и шафран вместе с жидкостью. Посолите, поперчите, потрите немного мускатного ореха и тушите еще 5–6 мин.
4. Снимите с огня, всыпьте готовый кускус и тщательно, но аккуратно перемешайте вилкой.

Совет гастронома

Разумеется, в наше время редко кто готовит кускус традиционным способом – иначе зачем продавать такой удобный и быстрый полуфабрикат? Тем не менее если вам выпадет возможность во время путешествий попробовать настоящий кускус ручной работы, не отказывайтесь, даже если уже наелись – почувствуйте разницу!



Приготовить «пир горой» из дорогой рыбы и изысканных морепродуктов не так уж и сложно – их главное не испортить. А вот сделать что-нибудь по-настоящему интересное и неожиданное из самых простых овощей – это задача! И вы с ней легко справитесь, нужно только немного терпения и фантазии...



Рулетики из цукини со свежим сыром и руколой Эти красочные рулетики – отличная идея для летнего стола на свежем воздухе, они быстро готовятся, их можно спокойно есть руками. Единственное неудобство – они быстро заканчиваются, поэтому готовьте сразу двойную порцию!

2 больших цукини
средний пучок руколы
100 г мягкого сливочного сыра
1 маленький острый перчик чили
несколько стеблей шнитт-лука
соль, свежемолотый черный перец
оливковое масло

4 порции

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 5–7 мин.

1. Порежьте цукини длинными тонкими полосками. Посыпьте солью, отложите на 30 минут. Затем обсушите бумажными полотенцами, пожарьте на гриле.
2. Готовые полоски цукини сбрызните маслом и приправьте черным перцем. Разомните вилкой сыр. Порежьте на тонкие полоски перец чили.
3. На каждую полоску цукини положите по ложечке сыра, несколько листиков руколы и полоску перчика.
4. Скатайте полоски цукини в рулетики и завяжите стебельком шнитт-лука. Подайте в течение 2 ч.

Совет гастронома

Вместо сливочного сыра вы можете взять любой сыр с плесенью (дор блю, рокфор или горгонзолу), а также свежий козий сыр – нежные на вкус цукини (которые вполне можно заменить на молодые кабачки) прекрасно сочетаются с каждым из них. А если вы вдруг решите ни с кем не делиться этой закуской, то из указанного количества ингредиентов у вас выйдет отличный ланч на одного!



Ролл с овощами Всевозможные суши, роллы, прочие японские изыски – кажется, ими сейчас проще перекусить в наших больших городах, чем пирожками. Одна беда – похвастаться свежей рыбой в России под силу единицам. Но мы не сдадимся, закроем географическую карту, заставляющую нас мириться со «свежеразмороженными» морскими деликатесами, и приготовим овощные роллы!

2 стакана риса для суши (например, японика)
4 больших листа водорослей нори

Для заправки к рису:

8 ст. л. рисового или другого не столового уксуса
4 ст. л. сахара
1 ст. л. соли

Для начинки:

1 средний огурец
1 средняя морковь
1 спелое авокадо
250 г листьев шпината
2 яйца
4 пера зеленого лука
лимонный сок
растительное масло для жарки

Для гарнира:

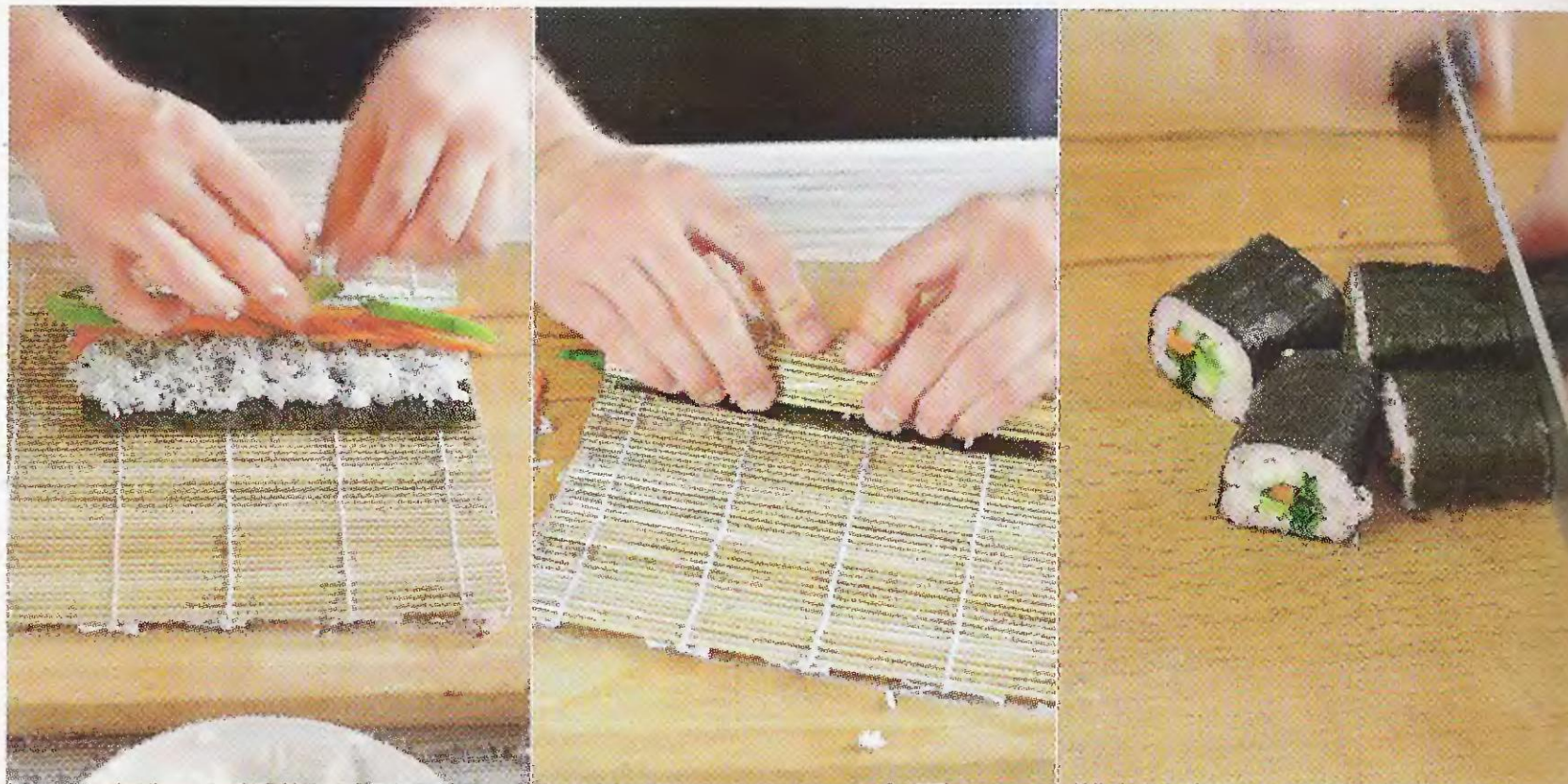
маринованный имбирь
васаби
соевый соус

6 порций

Подготовка: 1 ч 20 мин.
Приготовление: 15 мин.

1. Рис промойте в 5–6 водах до прозрачности воды. Залейте холодной водой из соотношения 1:1 плюс еще 10% воды, доведите до кипения, убавьте огонь до минимума, закройте крышкой и варите 13–14 мин., не открывая. Укройте кастрюлю пледом на 30–40 мин. Приготовьте заправку, нагрев вместе все ингредиенты, чтобы растворились сахар и соль. Заправка должна быть теплой.
2. Переложите рис в большую деревянную нелакированную посуду (образовавшуюся на дне кастрюли корочку для суши не используют). Выложите теплый рис в центр, вылейте всю заправку, раскидайте рис лопаточкой, потом вместе с заправкой соберите обратно в центр – и так 4 раза. Оставьте на 10–15 мин. – когда вы делаете «колобки», температура риса должна быть 32–34 °С, не холоднее. Внимание: если у вас не деревянная посуда, уменьшите количество заправки на 1/3.
3. Для начинки огурец разрежьте вдоль, удалите семена ложкой с острыми краями и нарежьте его тонкими длинными ломтиками. Морковку сварите в кипящей воде, 5 мин., охладите, очистите и нарежьте такими же ломтиками, как огурец. Листья шпината и зеленый лук опустите в кипящую воду на 1 мин., откиньте на дуршлаг, охладите. Яйца взбейте вилкой с 1 ст. л. воды, вылейте в сковородку с предварительно разогретым маслом и жарьте, пока они не схватятся, 2–3 мин. Готовый омлет охладите, сверните трубочкой и нарежьте тонкими полосками. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, очистите от кожуры, нарежьте тонкими ломтиками и сбрызните их лимонным соком.
4. Положите лист нори на макису, циновку для роллов, гладкой стороной вниз, шероховатой стороной вверх, (чтобы рис лучше прилипал). Выложите на лист теплый рис и разровняйте так, чтобы по длинному краю осталось свободное пространство, 1 см. Слой риса – примерно 0,5 см (3–4 рисинки). Выложите на самый край, покрытый рисом, чередуя, морковь, огурец, авокадо, шпинат, лук и полоски омлета. Смажьте свободный край листа нори водой и при помощи циновки сверните ролл, прижимая его при каждом повороте. Смачивая острый нож горячей водой, нарежьте рулет кружками шириной 2 см. Подавайте с соевым соусом, имбирем и васаби.

4





Артишоки, фаршированные ветчиной Вообще-то артишок – это не овощ, а цветок семейства репейников. Впрочем, то, что годится в пищу, это даже еще не цветок, а всего лишь бутон с плотными и жесткими листьями, которые больше всего похожи на шишечку. Большими почитателями артишоков были Екатерина Медичи и Пабло Неруда, который даже сочинил оду, посвященную этому растению. А Мэрилин Монро в 1949 г. удостоилась звания «Королева артишоков» в Кастровиле (Калифорния), местности, где их выращивают особенно много.

6 крупных итальянских (фиолетовых) артишоков

60 г сыровяленой ветчины

1 луковица шалота

1 зубчик чеснока

1 кусок белого хлеба

3–4 сушеных белых гриба

несколько листиков петрушки

2–3 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»

1–2 лимона

соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 1 ч 40 мин.

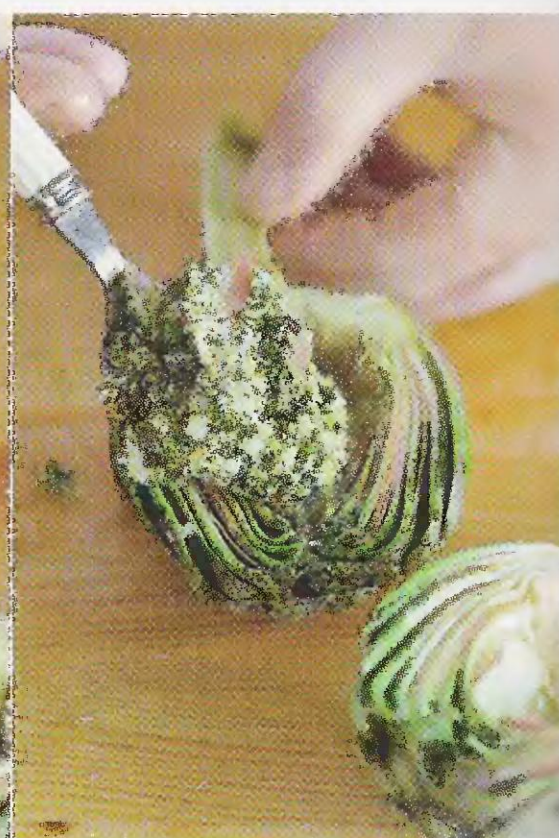
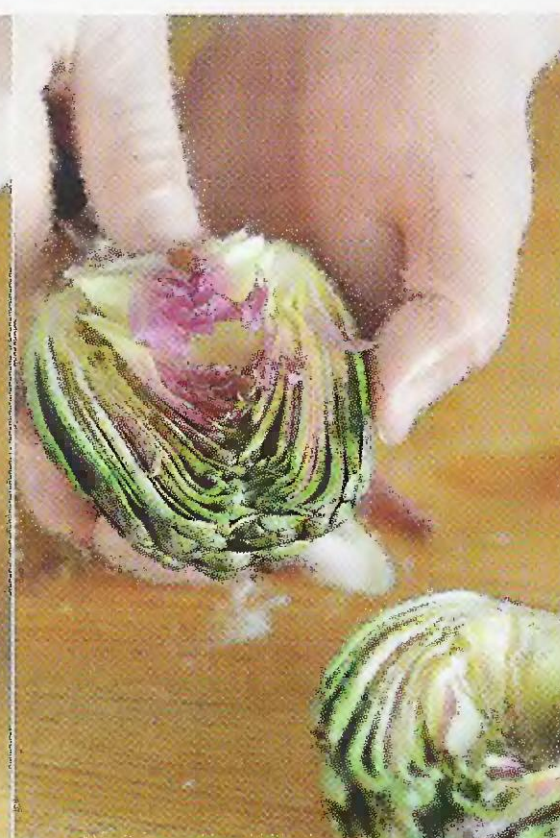
Приготовление: 30 мин.

1. Налейте в большую миску холодной воды, лимоны разрежьте на четвертинки, выжмите из них сок в воду, туда же бросьте сами четвертинки. Подготовьте артишоки: очистите стебель от жесткого внешнего слоя, удалите внешние жесткие темные листья и отрежьте кончики лепестков (примерно 3–4 см). Разрежьте артишоки вдоль пополам и сразу же положите в воду с лимонами, чтобы не темнели. Раздвиньте руками листья, чтобы артишок быстрее готовился, и удалите «сено» на дне чашечки артишока. Работайте в перчатках, артишоки сильно красятся и очень плохо отмываются с кожи.
2. Для фарша грибы замочите в кипятке на 1,5 ч, затем отожмите. Мелко нарежьте ветчину, шалот и чеснок, измельчите листья петрушки и грибы. С хлеба срежьте корку, замочите мякиш в воде и раскрошите его в фарш. Поперчите и перемешайте.
3. Плотно нафаршируйте артишоки подготовленной смесью и поставьте срезом вниз в сковороду с разогретым маслом. Посолите-поперчите еще, сбрызните сверху маслом и поставьте на средний огонь на 7–10 мин.
4. Когда артишоки подрумянятся снизу, переверните, убавьте огонь, влейте немного горячей воды и тушите еще 20 мин. Подавайте горячими.

1



3



Совет гастронома

Кое-кто рекомендует подварить артишоки перед тушением, но лучше этого не делать, чтобы они не растеряли свой уникальный горьковатый травянистый привкус, не говоря уж о витаминах. Впрочем, артишоки годятся не только для тушения, они хороши и в запеченном, и в жареном и даже в сыром виде. Тонко нарезанные итальянские фиолетовые артишоки (только очень свежие!), заправленные оливковым маслом, лимонным соком и украшенные стружкой пармезана – это так вкусно...



Хлебец с артишоками и шпинатом В отличие от предыдущего рецепта, где нужны свежайшие артишоки (а их сезон в Европе длится с апреля по июнь), в этом хлебце вы можете использовать консервированные. Выбирайте баночки, где на этикетке в составе не указан уксус. Маринованные в оливковом масле артишоки – настоящее лакомство, и фаршированный хлеб с ними получается чудесный. Отличный ланч или поздний завтрак в ленивый воскресный день.

1 батон белого хлеба (типа нарезного)
350–400 г артишоков, консервированных в собственном соку или маринованных
450 г шпината
150 г твердого сыра (швейцарский, эмменталь)
60 г пармезана
10 зубчиков чеснока
1/2 стакана оливкового масла «экстра вирджин»
2 веточки тархуна
соль, свежемолотый черный перец

6 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. Шпинат тщательно вымойте, удалите грубые стебли, опустите листья в кипящую воду на 2 мин., откиньте на дуршлаг, хорошо отожмите и крупно нарежьте. Артишоки обсушите и измельчите вместе с листьями тархуна. Пармезан и твердый сыр натрите на крупной терке.
2. Чеснок измельчите и обжарьте в масле в большой сковороде на среднем огне, 30 сек. Добавьте шпинат, артишоки с тархуном и перемешайте. Срежьте у батона верхнюю треть («крышку»), аккуратно удалите мякиш из хлеба ножом и ложкой с острыми краями так, чтобы осталась только корка в форме «лодочки». Хлебный мякиш измельчите и смешайте с массой из артишоков, зелени, шпината, чеснока и масла. Добавьте сыр, перемешайте, поперчите, при необходимости посолите и плотно уложите в хлебную «лодочку».
3. «Лодочку» туго заверните в фольгу так, чтобы верх оставался открытым. Выпекайте в предварительно разогретой духовке около 30 мин. при 180 °С. Остудите, нарежьте ломтиками и подавайте как самостоятельное блюдо, к овощным супам или к мясу.

Совет гастронома

Хлебец можно приготовить накануне и хранить в холодильнике сутки до запекания. Шпинат годится и замороженный (в том числе пюре), если его предварительно потушить с парой ложек оливкового масла на сильном огне при постоянном помешивании, пока вся жидкость полностью не выпарится. Ну а если вам попались свежие молодые артишоки – залейте их холодной подсоленной водой с парой ложек уксуса или лимонного сока, положите зелень по вкусу и варите 20–30 мин. в зависимости от размера. Срежьте жесткие листики и используйте только сердцевинки с донышками.



Паровой хлеб с сельдереем Что-то от азиатских пампушек, что-то от чешских кнедликов, что-то от нежных булочек, что-то от диетических блюд – полный фьюжн! Необычный и удивительно вкусный, его можно есть просто так, положив внутрь кусочек сливочного масла и запивая горячим чаем. А можно подать как гарнир к тушеному в густом соусе или запеченному мясу – например, жаркому из баранины с травами или бараньим котлеткам на гриле.

2 стакана муки
2 яйца
1 стакан сливок (15–25% жирности)
2 ст. л. сахара
2 ч. л. разрыхлителя
80–100 г пармезана (или другого твердого сыра)
3–4 молодых внутренних черешка сельдерея с листьями
щепотка соли
оливковое масло «экстра вирджин»

6 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 20–25 мин.

1. Разрыхлитель смешайте с мукой и солью. Пармезан натрите на мелкой терке. Яйца с сахаром взбейте венчиком в пену, добавьте 1 ст. л. масла, сливки, еще раз взбейте, всыпьте муку, сыр и тщательно вымешайте. Измельчите сельдерей и добавьте в тесто.
2. Для приготовления порционных хлебцев готовое тесто распределите по формочкам для суфле или обычным стаканам, предварительно смазанным маслом, поместите их в пароварку и варите 20–25 мин. (время варки зависит от высоты формочек). Если хотите приготовить один большой длинный «кекс» – сверните из нескольких слоев пищевой фольги форму-лодочку в виде половины цилиндра, обернув фольгу вокруг скалки, смажьте ее маслом, заполните тестом и так же сварите на пару. Охладите и подавайте.

Совет гастронома

В тесто можно добавить по вкусу измельченные оливки, консервированную кукурузу, грибы, зеленый горошек, любую зелень, тертую цедру лимона. Этот хлеб, завернутый в фольгу и пластиковый пищевой пакет, прекрасно сохраняется в холодильнике 3 дня – нужно только перед подачей нарезать его на ломтики и разогреть в микроволновке или на сковородке с небольшим количеством воды – и он вновь станет нежным и рассыпчатым!



Фаршированная белокочанная капуста Готовить капусту в праздник?! Вряд ли кто-то решится на такой эксперимент... пока не ознакомится с этим рецептом. Этот – без ложной скромности – кулинарный шедевр способен составить достойную конкуренцию хоть кулебяке, хоть гусю с яблоками, став подлинным украшением любого торжественного застолья.

1 кочан капусты весом около 2 кг
400 г мякоти телятины
400 г мякоти постной свинины
200 г бекона
1 большой квадрат жировой свиной сетки (или 300 г тонких ломтей бекона)
2 зубчика чеснока
2 луковицы шалота
3 средние луковицы
3 средние морковки
1 стакан куриного бульона
6 ст. л. молока
2 куса белого хлеба
1 яйцо
8 веточек петрушки
2 стебля зеленого лука
по 1 щепотке специй: молотого белого перца, мускатного ореха, гвоздики и имбиря
букет гарни
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

8 порций

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 1 ч 30 мин.

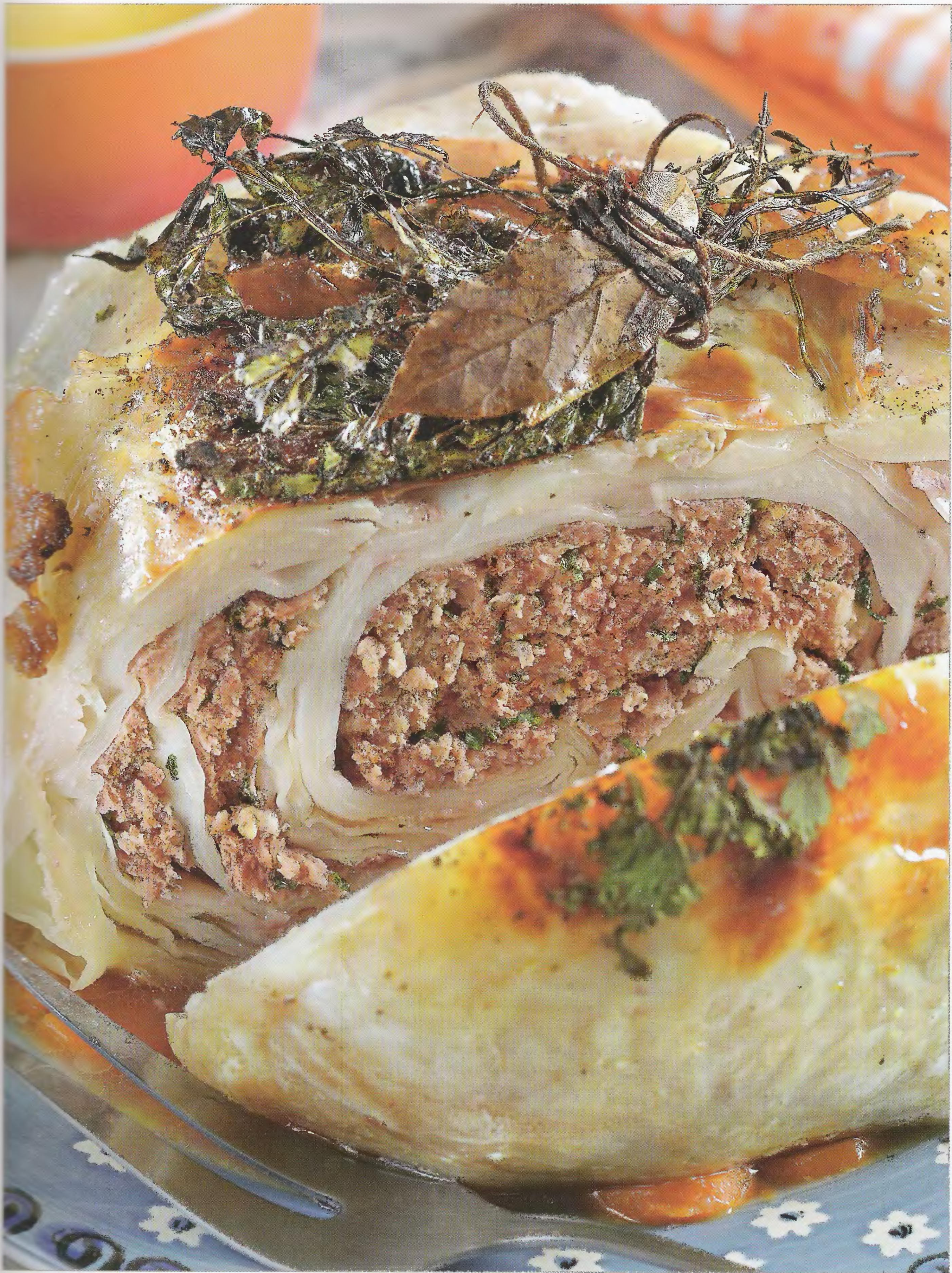
1. Удалите внешние, самые жесткие листья у кочана капусты, поместите его в большую кастрюлю с кипящей водой и варите 20–25 мин. Затем дайте стечь воде и охладите капусту. Острым небольшим ножом вырежьте кочерыжку «конусом».
2. С хлеба срежьте корку. Измельчите чеснок и лук-шалот. Разогрейте масло в маленькой сковородке и обжарьте на нем лук и чеснок на среднем огне до золотистого цвета, 10 мин. Подогрейте молоко и размочите в нем хлебный мякиш. Разомните вилкой до однородности.
3. Пропустите через мясорубку телятину, свинину и бекон. Петрушку и зеленый лук порубите ножом и добавьте в полученный фарш вместе с обжаренными луком и чесноком, размоченным в молоке хлебом, яйцом, специями, солью и перцем. Тщательно вымесите.
4. Поставьте кочан капусты срезанной кочерыжкой вверх и аккуратно отогните первые, внешние листья. Надрежьте их изнутри у основания и отогните следующие листья. Таким образом «раскройте» весь кочан до самой середины (он должен стать похожим на распустившийся цветок). Переверните кочан и удалите несколько листьев из середины.
5. Уложите внутрь половину фарша, затем начинайте закрывать листья, помещая между ними по столовой ложке фарша. Последними, внешними листьями закройте полностью весь кочан и оберните его свиной жировой сеткой.
6. Разогрейте духовку до 220 °С. Измельчите лук и морковь. Растопите сливочное масло в большой жаропрочной кастрюле с толстым дном и крышкой (лучше чугунной) и на среднем огне обжарьте в нем лук и морковь 10 мин. Добавьте букет гарни, посолите, поперчите, влейте бульон и уложите фаршированную капусту. Закройте крышкой и запекайте 1,5 ч.
7. Выложите готовую капусту на блюдо и нарежьте на порции. Процедите густой бульон, образовавшийся в кастрюле в процессе запекания, и подайте его отдельно как соус.

1

5

6





Спринг-роллз с овощами Казалось бы, что в них особенного? Рисовые блинчики, вполне доступная сейчас закуска, к тому же довольно просто готовится. Но попробуйте-ка собрать все «правильные» ингредиенты хотя бы для этого немного адаптированного рецепта. Усилия не пройдут зря – родится маленькое овощное чудо, сотворенное собственными руками, символизирующее в Азии пробуждающуюся весной жизнь.

8 «блинчиков» из рисовой бумаги
3 яйца
100 г свежих грибов шиитаке
25 г сушеных китайских грибов моэр (древесные ушки)
25 г стеклянной тонкой бобовой или рисовой лапши
2 зубчика чеснока
кусочек корня имбиря длиной около 1 см
70 г консервированных побегов бамбука
70 г консервированных водяных каштанов
150 г ростков золотистой фасоли
4 пера зеленого лука
2 ч. л. кукурузного крахмала
2 ст. л. рисового вина мирин (или сухого хереса)
2 ч. л. кунжутного масла
соль, свежемолотый черный перец
соевый соус
растительное масло для жарки
соус хойсин (китайский сливовый соус) для подачи

4 порции

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 10–15 мин.

1. Замочите сушеные грибы моэр в большом количестве воды на 30 мин., пока они не увеличатся в объеме и не станут мягкими. Воду слейте, грибы отожмите и тонко нарежьте, как домашнюю лапшу. Грибы шиитаке также нарежьте тонкими полосками.
2. Взбейте яйца вилкой вместе с 2 ст. л. воды, солью и перцем. В глубокой кастрюле разогрейте 1 ст. л. масла, влейте яичную смесь и жарьте, пока она не загустеет, как омлет. Выложите лопаточкой на тарелку, охладите, сверните в трубочку и нарежьте тонкими полосками шириной 3–4 мм.
3. Залейте лапшу кипятком, оставьте на 3–4 мин., затем ополосните в дуршлаге под холодной водой. Нарежьте кусочками длиной 5–6 см. Чеснок, лук, имбирь, бамбуковые побеги, водяные каштаны измельчите ножом. Приготовьте крахмальную смесь: разведите кукурузный крахмал в 1/2 стакана воды комнатной температуры, добавьте 2 ст. л. соевого соуса, рисовое вино, кунжутное масло, тщательно перемешайте вилкой и отставьте.
4. В воке или глубокой сковороде с толстым дном разогрейте масло и обжарьте в нем при постоянном помешивании грибы 3–4 мин., затем добавьте чеснок, имбирь, бамбуковые побеги и водные каштаны, бобовую лапшу, ростки фасоли и продолжайте обжаривать, помешивая еще 2–3 мин. на сильном огне. Залейте все крахмальной смесью и продолжайте готовить, быстро перемешивая 1–2 мин. Добавьте лук, полоски омлета, тщательно перемешайте и приправьте соевым соусом по вкусу. Охладите.
5. Рисовые «блинчики» кладите по одному в горячую воду на 1 мин., выложите на бамбуковую циновку, заверните в каждый из них по 1 ст. л. начинки, сверните сигарой, тщательно загибая края внутрь, и быстро обжарьте в разогретом масле до золотистой корочки. Подавайте горячими с соусом хойсин.

5





«Капучино» из моркови и сельдерея Какое прекрасное слово – капучино! Сразу в голове приятнейшие ассоциации, от отпуска в Италии до завтрака в городском кафе с чашкой ароматного кофе с пышной молочной пенкой... Но капучино бывает не только из кофе. Так же называют холодные и горячие закуски и супы-пюре с пенкой сверху.

6 средних морковок
200 г корневого сельдерея
сок и цедра 1 крупного апельсина
1 луковица шалота
900 мл овощного бульона
150 мл молока
1 ст. л. сливочного масла
щепотка молотой зиры
щепотка семян зиры
соль

6 порций

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Очистите от кожуры корень сельдерея, порежьте кубиками. Морковь порежьте ломтиками. Лук-шалот мелко порубите.
2. Растопите в сотейнике сливочное масло и обжарьте шалот на среднем огне, 5 мин. Добавьте измельченную цедру половины апельсина, овощи и молотую зиру. Перемешайте и влейте горячий бульон. Закройте крышкой, варите на слабом огне 30 мин. Семена зиры обжарьте на сухой сковороде, 30 сек.
3. Снимите кастрюлю с огня и блендером превратите суп в пюре. Влейте апельсиновый сок и разлейте горячий суп по чашкам, не доходя до края 1,5–2 см.
4. Разогрейте молоко со щепоткой соли и взбейте капучинатором (часть кофемашины) или маленьким миксером в пену, как для настоящего капучино. Распределите молочную пену по чашкам поверх овощного крема, посыпьте семенами зиры и подавайте с крутонами или хлебными палочками.

Совет гастронома

Если вам нечем взбить молоко в пену, вы можете воспользоваться сливками в баллончике: овощной капучино будет смотреться еще эффектнее, а нежный ванильный аромат сделает вкус блюда интереснее.



Чесночное мороженое Простонародный овощ в столь любимом испокон веку аристократами всего мира утонченном лакомстве? Почему бы и нет, если поставить креативность на службу кулинарной магии! Рискните отступить от традиций, и в восторг от этого мороженого придут все ваши гости, даже если среди них окажутся особы голубых кровей. Ну, разве что граф Дракула выскажет определенные возражения.

2 стакана молока

1 стакан жирных сливок (не менее 33%)

5 зубчиков молодого чеснока

6 желтков

1 ст. л. с верхом меда

щепотка молотого белого перца

щепотка соли

6 порций

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: от 40 мин. до 3 ч

1. Чеснок тщательно измельчите. В небольшую глубокую кастрюлю налейте молоко, сливки, добавьте чеснок и на медленном огне при помешивании доведите до кипения, снимите с огня, накройте крышкой, заверните в кухонное полотенце и оставьте настояться в теплом месте, 20 мин.
2. Приготовьте огнеупорную посуду, подходящую для водяной бани, которую можно было бы установить внутри кастрюли большего размера со слабо кипящей водой так, чтобы в нее не попадали брызги. Венчиком взбейте в ней желтки с медом, пока масса не побелеет и не увеличится в объеме.
3. Затем тонкой струйкой, частями, при постоянном помешивании, добавьте в нее молоко со сливками и чесноком. Варите полученную смесь на водяной бане при постоянном помешивании до загустения – должен получиться крем, который будет стекать с опущенной в него ложки, оставаясь на ней тонким слоем, 7–10 мин.
4. Заполните глубокую миску льдом, поместите в нее посуду с кремом и полностью охладите его, помешивая. Затем заморозьте в мороженице согласно инструкции. Если нет мороженицы, налейте крем в чашу блендера, поместите ее в морозильник на 30 мин., затем достаньте и взбейте. Повторите несколько раз, чтобы не дать образоваться кристаллам, пока крем не замерзнет.

Совет гастронома

Мед помогает раскрыться естественной сладости чеснока, балансируя его резкость, поэтому выбирайте сорта с мягким цветочным ароматом – липовый, донниковый, акациевый. Подайте шарик этого мороженого к горячему картофельному пюре, стейку или отварной белой спарже.





Салат из перцев в ананасе Это и правда особенный салат. В нем все непривычно – от формы подачи до сочетания ингредиентов. И заправлен он только солью, перцем и небольшим количеством рома – очень правильное начало для вечеринки или романтического ужина.

1 средний золотой ананас
(«голден»), очень спелый
по 1 небольшому зеленому,
красному и желтому сладкому
перцу
1 маленький не очень острый
красный перчик чили
200 г сыровяленой ветчины
2–3 ст. л. светлого рома или ликера
Malibu
соль, свежемолотый черный и
розовый перец

6 порций

Подготовка: 1 ч 25 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Разрежьте ананас вдоль пополам. Маленьким острым ножом надрежьте мякоть, отступив примерно 0,7 см от края ананаса. Аккуратно подрезая мякоть глубже, выньте ее одним куском так, чтобы осталась пустая «лодочка» из половины ананаса. Приправьте эту «лодочку» изнутри розовым перцем. Повторите со второй половиной ананаса.
2. Вырезанную мякоть разрежьте вдоль пополам, вырежьте жесткую сердцевину. Оставшуюся мякоть нарежьте небольшими дольками. Уложите дольки в миску, сбрызните ромом или ликером, посыпьте свежемолотым черным перцем, накройте пленкой, поставьте в холодильник на 1 ч.
3. У всех перцев удалите плодоножки и семена. Сладкие перцы нарежьте небольшими треугольниками, чили измельчите. Посолите подготовленные перцы и оставьте на 30 мин.
4. Сыровяленую ветчину нарежьте полосками или нарвите руками. Добавьте в миску с замаринованными ананасами перцы и ветчину, посолите, перемешайте, разложите получившуюся начинку по подготовленным половинкам-«лодочкам». Приправьте розовым и черным перцем, подавайте как салат.

Совет гастронома

В этот салат можно добавить еще несколько ингредиентов по желанию. Прежде всего нежный сыр типа гауды или эдамского. Затем грибы – вешенки или шампиньоны, очень свежие, сырые, сбрызнутые лимонным соком и солью. Ну и, конечно, любая зелень – особенно кинза. Заправить салат можно несколькими каплями соуса табаско или азиатского рыбного соуса. Но не заправляйте этот салат никаким маслом, майонезом или даже самым обезжиренным йогуртом – они испортят его тонкий вкус.



Если вы думаете, что овощная выпечка ограничивается пирогами с капустой да кабачковыми оладьями, то будете приятно удивлены, пролистав эту главу. Мы вам предлагаем поэкспериментировать с картофельным тестом, сделать торт из моркови или даже приготовить овощной «наполеон»! Такие рецепты очень воодушевляют – как готовящего их, так и поедающего.



Мильфей с зеленым горошком Сложным французским словом mille-feuille («тысяча листов») раньше обозначали десерты из слоеного теста с ягодами, шоколадом и разными воздушными кремами. Но в современном гастрономическом мире это понятие стало относиться и к несладкой выпечке, даже уже необязательно выпечке, а всякой хитрой слоеной конструкции.

500 г замороженного слоеного теста
400 г зеленого горошка (свежего
или замороженного)
200 мл жирных сливок
50 г сливочного масла
100 г пармезана
1 желток
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Разморозьте слоеное тесто при комнатной температуре, раскатайте в пласт толщиной 0,5 см. Разрежьте тесто на 12 прямоугольников размером 8 x 10 см.
2. Выстелите противень пергаментом, положите на нее 4 прямоугольника. Слегка смажьте водой каждый из них и уложите сверху по второму кусочку теста. Смажьте водой еще раз, уложите по третьему прямоугольнику и верх смажьте желтком, разведенным с ложкой воды. Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке 15–20 мин. Охладите.
3. Сварите свежий горошек в соленом кипятке 5 мин. (для замороженного достаточно 2–3 мин.). Отложите 1 ст. л. горошка, а из остального сделайте пюре.
4. Растопите масло в сотейнике, влейте сливки, положите пюре из горошка, посолите, поперчите и уварите крем на сильном огне, помешивая, 3–4 мин. Добавьте 80 г натертого пармезана, размешайте, снимите с огня и охладите.
5. Охлажденные слойки разделите на 3 части, нафаршируйте кремом и поставьте на 3–4 мин. в разогретую до 250 °С духовку.
6. Перед подачей украсьте слойки отложенными горошинами, посыпьте оставшимся натертым пармезаном и молотым перцем.

Совет гастронома

Такие небольшие порционные слойки можно нафаршировать любым овощным кремом: из спаржи, из артишоков, из моркови, а также картофельным и тыквенным пюре. Не забывайте приправлять овощи разными специями: зирой, карри, куркумой, хмели-сунели, корицей, кардамоном, кориандром... Вы можете сделать даже целый стол из разных сортов мильфея – это смотрится очень эффектно.



Овощной кекс-хлеб Вместо привычной выпечки с сухофруктами или овощного пирога попробуйте этот необычный разноцветный и ароматный кекс-хлеб. Если в тесто положить разрыхлитель, то у вас получится кекс, а если дрожжи – то он станет больше похож на хлеб.

1,5 стакана муки
7 г сухих дрожжей
100 г сливочного масла
2 яйца
2 желтка
1 небольшой помидор
1 маленький цукини
1 маленькая морковка
небольшая горсть зеленой фасоли
горсть маслин без косточек
150 г любого твердого сыра
2 ст. л. оливкового масла
мускатный орех
сахар
соль, черный перец

6–8 порций

Подготовка: 1 ч 30 мин.

Приготовление: 40–50 мин.

1. У фасоли обломайте кончики, нарежьте стручки пополам, цукини и морковь порежьте кубиками и отварите в подсоленном кипятке 5 мин. На помидоре сделайте крестообразный надрез, опустите его в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой, снимите кожицу, разрежьте на 4 части и удалите семена, мякоть порежьте кубиками. Маслины порежьте на 4 части, сыр – небольшими кубиками.
2. Взбейте в миске размягченное сливочное масло с оливковым. Добавьте соль, перец, мускатный орех по вкусу, 1 яйцо и 1 желток. Тщательно размешайте и добавьте оставшееся яйцо с желтком. Перемешайте.
3. Просейте муку в миску, смешайте с щепоткой сахара и дрожжами. Добавьте получившуюся смесь в масляную массу, вымесите тесто. Добавьте овощи и сыр, вымешайте.
4. Смажьте маслом форму для кекса объемом 1 л, выложите в нее тесто и поставьте в холодильник на 1 ч. Затем выпекайте хлеб в предварительно разогретой до 185 °С духовке 45–50 мин. Полностью остудите готовый хлеб на решетке. Подавайте со сливочным маслом, к чаю или с молоком.

Совет гастронома

Очень вкусное самодостаточное блюдо, вполне подходящее для сытного и быстрого ланча: овощи, хлеб и сыр! Разумеется, овощи можно добавлять и менять по вашему вкусу, стараясь, однако, не нарушать пропорции. Сюда очень хорошо подойдут брокколи, цветная капуста, зеленый горошек, а сыра можно взять 2–3 сорта: фету, эмменталь, пармезан, моццареллу или сулугуни.



Капустные булочки Оригинальный рецепт этих булочек принадлежит одному флорентийскому ресторану. Капуста, которая используется для них, называется *cavolo nero*, то есть «черная капуста», но на самом деле она вовсе не черная, а темно-зеленая и выглядит не как привычный нам кочан, а как пучок длинных лопухов. По виду и консистенции листья-лопухи больше всего напоминают листья савойской капусты. Но мы готовим эти булочки с обычной молодой белокочанной – получается отлично!

Начинайте готовить за 3 ч до подачи

150 г зеленых листьев молодой капусты
1,5 стакана муки
3,5 г сухих дрожжей
2 ст. л. оливкового масла
1 зубчик чеснока
1 ч. л. соли
горсть кукурузной муки или манки

12 булочек

Подготовка: 3 ч

Приготовление: 20 мин.

1. У листьев капусты удалите жесткую центральную часть и крупные прожилки; порежьте листья тонкими полосками. Разогрейте масло, положите очищенный целый зубчик чеснока и обжарьте капусту 7–10 мин.
2. Разведите дрожжи в 2/3 стакана теплой воды. Смешайте муку с солью и замесите тесто с дрожжами. Вымешивайте его руками 20 мин. Затем добавьте капусту и помесите еще немного. Положите тесто в миску, накройте влажным полотенцем, поставьте в тепло и дайте подняться 1,5 ч.
3. Посыпьте рабочую поверхность кукурузной мукой или манкой, обомните тесто и скатайте из него колбаску диаметром примерно 3 см. Разрежьте ее на кусочки по 2–3 см, выложите на противень, покрытый пергаментом, и дайте расстояться в теплом месте еще 30–40 мин.
4. Выпекайте булочки в разогретой до 220 °С духовке 20 мин. Подавайте теплыми или холодными.

Совет гастронома

По вкусу эти булочки, несмотря на свое средиземноморское происхождение, очень сильно напоминают наши пироги с капустой. Если хотите порадовать детей, раскатайте это тесто потоньше, нарежьте полосками, заверните в каждую полоску по хорошей сосиске небольшого размера, запеките – и у вас получится очень забавная альтернатива уличным хот-догам.

В принципе в это тесто кроме или вместо капусты можно положить самую разнообразную зелень: от петрушки и базилика до шпината и кресс-салата.



Закусочный кекс с баклажанами и помидорами Сейчас смешно даже думать, что когда-то баклажаны считались ядовитыми. Врачи утверждали, что съеденные баклажаны могут довести до сумасшествия! Нас вот до сумасшествия скорее могло бы довести отсутствие баклажанов. Мы их так любим, что готовы есть каждый день и в самом разном виде. Этот кекс – воплощение нашего представления об идеальной пище. Все любимые продукты собраны в одном блюде, и его можно взять с собой на работу!

1 средний баклажан
10 помидоров черри
2 яйца
8 ст. л. оливкового масла
2/3 стакана муки
1 ч. л. разрыхлителя
сушеный орегано
соль

6–8 порций

Подготовка: 50 мин.

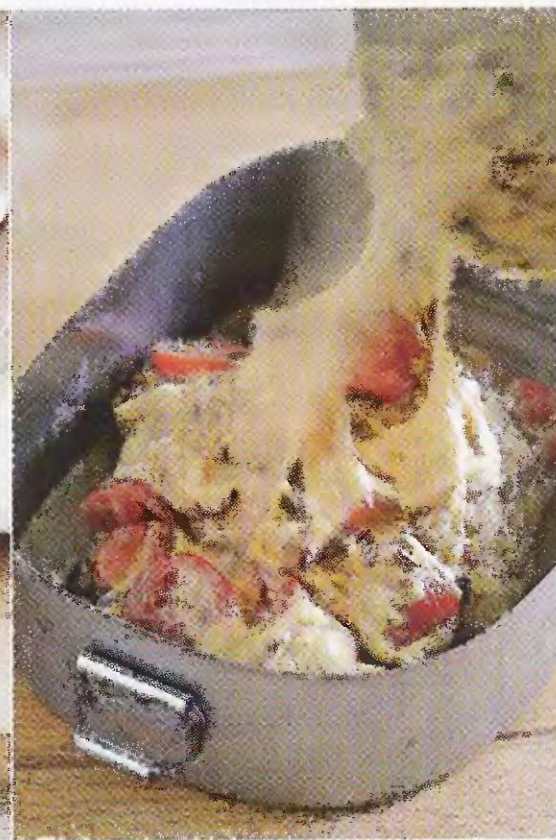
Приготовление: 30–35 мин.

1. Порежьте баклажан ломтиками толщиной 0,5 см, посыпьте солью и оставьте так на 20 мин., чтобы удалить излишнюю влагу и возможную горечь. Затем смойте соль и отожмите баклажаны.
2. Разогрейте половину масла в сковороде и обжарьте баклажанные ломтики с обеих сторон до золотистого цвета, 5 мин. Обсушите на салфетках и порежьте на тонкие полоски.
3. Взбейте яйца с солью, щепоткой орегано и оставшимся маслом. Смешайте муку с разрыхлителем, просейте в яичную смесь. Помидоры разрежьте пополам и удалите семена.
4. Смажьте небольшую форму для кекса маслом. Смешайте тесто с овощами и наполните форму на 2/3. Если тесто слишком густое, можете влить в него 1–2 ст. л. воды или молока. Сверху посыпьте орегано и выпекайте при 180 °С 30–35 мин.

1



4



Совет гастронома

Если нет под руками маленьких помидоров – не беда, можно взять и обычный, но твердый помидор, удалить из него семена и жидкость (но не кожицу) и порезать кубиками. Вместо целого кекса можно испечь маффины, при этом следует уменьшить время выпечки на 10 мин. Ломтики такого кекса, не съеденного в тот же день, можно подсушить в духовке и подать как сухарики к овощному супу или посыпать сыром и запечь под грилем.





Кукурузные оладьи Формально говоря, оладьи, конечно, никакая не выпечка.

Мы же их жарим на сковородке! Но по нашему внутреннему ощущению, эти оладьи – настоящие плюшки. Как те, которыми «баловались» Малыш с Карлсоном. Значит, точно выпечка.

4 крупных кукурузных початка
2 яйца
2 ст. л. муки
1/2 ст. л. сахара
2 ст. л. сливочного масла
щепотка разрыхлителя
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 7–10 мин.

1. Острым ножом срежьте кукурузные зерна с двух початков до самого основания. На остальных двух початках срежьте зерна до половины, а затем пройдитесь несколько раз обратной стороной ножа по оставшейся части зерен, с силой нажимая на него, чтобы выжать «молочко». Если у вас нет сырой кукурузы или на дворе зима, то можно вполне обойтись консервированной, взяв 2 банки вместо 4 початков. Главное, откинуть зерна на дуршлаг и дать как следует стечь жидкости.
2. В миске взбейте до пышности яйца с сахаром. Затем туда же просейте муку с разрыхлителем, посолите и поперчите, размешайте и добавьте всю кукурузу с «молочком».
3. Разогрейте большую антипригарную сковороду, слегка смажьте ее маслом. Выложите на нее по ложке кукурузной массы на некотором расстоянии друг от друга и закройте крышкой. Жарьте оладьи с обеих сторон, пока они не подрумянятся, по 30–40 сек.
4. Пока дожариваете остальные оладушки, готовые держите в теплом месте. Подавайте горячими со сметаной.

1



2





Морковный хлеб с тимьяном и козым сыром Морковь отлично сочетается и с козым сыром, и с тимьяном (по-русски говоря, с чабрецом) – это давно известно. А вот то, что из этого сочетания можно сделать ароматнейший хлеб, знают немногие. Так скажите им об этом!

1 крупная морковь
1 стакан муки
60 г жареного фундука
7 г сухих дрожжей
3 ст. л. сахара
2 ст. л. оливкового масла
2 веточки свежего тимьяна
соль
6 маленьких круглых мягких козых сыров (порционных)
12 ломтиков пармской ветчины
тимьян
соль, черный перец
растительное масло
мука

6 порций

Подготовка: 1 ч 20 мин.

Приготовление: 45 мин.

1. Морковь натрите на мелкой терке. Фундук для теста смелите в кофемолке или комбайне в «пыль». Просейте муку вместе с дрожжами в миску. Добавьте морковь, 2 ст. л. масла, сахар, молотые орехи, чуть меньше 1 ч. л. соли и листики тимьяна. Замесите тесто, вливая понемногу теплую воду (около 100 мл), до достижения довольно густой консистенции.
2. Накройте миску с тестом полотенцем и поставьте в теплое место для подъема на 1 ч или пока тесто не увеличится вдвое.
3. Смажьте растительным маслом и посыпьте мукой форму для кекса объемом 0,5 л и выложите в нее тесто. Смажьте маслом его поверхность, сделайте несколько косых надрезов и поставьте в предварительно разогретую до 180 °С духовку на 45 мин. На дно духовки поставьте небольшую форму, наполненную водой.
4. Остудите хлеб на решетке. Оберните каждый сыр двумя ломтиками ветчины и поставьте на 3 мин. в горячую духовку. Перед подачей порежьте хлеб, горячий сыр посыпьте тимьяном и разложите по тарелкам.

Совет гастронома

Сыр, обернутый ветчиной, вы можете поджарить на сухой сковороде с антипригарным покрытием. И сыр не обязательно должен быть козым, вы можете взять бри или камамбер, но лучше целые маленькие головки, иначе сыр вытечет.



Киш в средиземноморском стиле Вяленые помидоры – типичный продукт кухни Южной Италии, без них не обходится практически ни одно блюдо. Для приготовления этого деликатеса, популярного далеко за пределами стран Средиземноморья, берут овальные помидоры сорта сан марцано. Да-да, те самые, что вы встречаете консервированными в банках в собственном соку и что по традиции идут в соус для знаменитой пиццы «Маргарита». Спелые помидоры разрезают вдоль пополам, посыпают солью и оставляют несколько дней под горячим южным солнцем, заботливо убирая на ночь в дом, чтобы оградить от утренней росы. Готовые же помидоры хранят в сухом месте в холщовых мешках или заливают маслом вместе с ароматными травами. Киш с ними получается невероятно вкусный.

1 упаковка несладкого песочного теста

1 средний баклажан

5–6 вяленых на солнце помидоров

2–3 свежих небольших помидора

150 г мягкого козьего сыра

50 г сыра скаморца или сулугуни

3 яйца

50 мл молока

2 ст. л. оливкового масла

сушеный орегано

соль, свежемолотый черный перец

6 порций

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 25–30 мин.

1. Порежьте баклажаны мелкими кубиками (5–7 мм), посыпьте щепоткой соли и поместите в дуршлаг на 20 мин. Отожмите баклажаны, на среднем огне обжарьте в масле до золотистого цвета. Обсушите на бумажных полотенцах.
2. Вяленые помидоры порежьте на небольшие кусочки. Свежие помидоры порежьте на четвертинки, удалите семена, затем порежьте мякоть полосками. Козий сыр разотрите до гладкости. Взбейте яйца с молоком.
3. Раскатайте тесто слоем 0,5 см, выложите им круглую или квадратную неглубокую форму, покрытую пергаментом. Распределите козий сыр по дну, затем уложите баклажаны и вяленые помидоры.
4. Равномерно залейте яичной смесью, сверху положите полоски помидоров, посыпьте орегано и перцем и засыпьте натертым сыром скаморца или сулугуни. Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке 25–30 мин. Подавайте с зеленым салатом.

3



4



Совет гастронома

Если вы не нашли готового песочного теста, сделайте его сами. Для этого порубите 300 г холодного сливочного масла кусочками с 3 стаканами муки и 1 ч. л. соли. Затем добавьте 2 холодных яйца и 1 желток, быстро вымесите тесто, скатайте в шар, закройте пленкой и поставьте в холодильник на 2 ч. В это тесто вы можете добавить любые травы и специи по вкусу. Для такого пирога достаточно будет примерно трети получившегося объема теста, а остальное заморозьте.



Картофельные фокаччине с салатом Тесто из картофеля гораздо нежнее и вкуснее обычного, замешанного исключительно из муки. Из картофельного теста можно приготовить все то же самое, что и из простого: хлеб, булочки, пироги и пирожки, лепешки, пиццы и фокаччи (пиццы без соуса).

400 г картофеля
3,5 стакана муки
100 г топленого свиного сала или
сливочного масла
150 мл молока
25 г свежих дрожжей
соль, черный перец
семена фенхеля

Для подачи:

100 г сыровяленой ветчины
горсть салатных листьев-микс
4 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. каштанового меда
1 ст. л. бальзамического уксуса
соль

8–10 порций

Подготовка: 1 ч 45 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Отварите картофель в мундире 30 мин., почистите его, порежьте на крупные куски и чуть подсушите в духовке. Разомните, пока он горячий, в пюре. Смешайте 100 мл теплой воды и молоко, в части жидкости растворите дрожжи.
2. Смешайте муку и сало (это можно сделать в комбайне), добавив дрожжи и постепенно вливая остальную жидкость. В конце замеса добавьте соль, перец и щепотку семян фенхеля. В последнюю очередь добавьте картофель, тщательно вымешивая. Тесто должно получиться достаточно мягким. Скатайте его в шар и оставьте подходить 35–45 мин. в тепле, накрыв тесто полотенцем.
3. Раскатайте тесто в пласт толщиной 0,5 см и с помощью стакана или круглой металлической формочки вырежьте одинаковые кружки.
4. Эти лепешки вы можете пожарить в масле на сковороде или испечь при 220 °С 10 мин. Жареные фокаччине обсушите на бумажных полотенцах.
5. Взбейте масло с бальзамическим уксусом, медом и солью, заправьте салатный микс.
6. Для подачи на теплую фокаччину положите немножко заправленного салата, а сверху ломтик ветчины, закрепив все деревянной шпажкой. Сало на ветчине от тепла чуть подтает, придав дополнительный аромат лепешке.

Совет гастронома

Вместо сыровяленой ветчины вы можете взять бекон или даже слабосоленое сало – главное, чтобы нарезанные ломтики были очень тонкими.



Самса с тыквой Самса – это небольшие пирожки треугольной формы из пресного теста, испеченные в тандыре, типичные для узбекской и таджикской кухни. Похожие пирожки с похожим названием, самоса, делают и в Индии, правда, из другого теста и с начинкой из картофеля и зеленого горошка. Самсу чаще всего выпекают с рубленой бараниной, но самса с тыквой тоже пользуется большой популярностью.

Начинайте готовить за 6–7 ч до подачи

500 г (3 стакана) муки
1 яйцо
200 мл воды
2 ст. л. сливочного масла
соль

Для фарша:

400 г мякоти тыквы
50 г курдючного бараньего сала
2 средние луковицы
1 ст. л. сахара
3 ст. л. топленого масла
соль, черный перец

6–8 порций

Подготовка: 6–7 ч

Приготовление: 20 мин.

1. Просейте муку в миску, разболтайте яйцо с водой и замесите не очень крутое тесто, добавив щепотку соли. Покройте тесто салфеткой и оставьте на 1 ч для расстойки.
2. Затем раскатайте тесто в тонкий пласт, смажьте сливочным маслом и сверните в рулет. Уберите в холодильник на 4–5 ч.
3. В это время приготовьте фарш: порежьте тыкву и курдючное сало на очень мелкие кубики. Очистите лук и мелко порубите его. Смешайте тыкву, сало и лук, добавьте сахар, перец и соль по вкусу.
4. Нарежьте рулет на небольшие кусочки размером с грецкий орех и раскатайте их в тонкие лепешки. На каждую лепешечку выложите по ложке начинки и защипните в виде треугольника.
5. Покройте противень пергаментом, выложите самсу и выпекайте в предварительно разогретой до 200 °С духовке 20 мин. Горячую самсу смажьте топленым маслом и подавайте.

2



3



Совет гастронома

Если у вас совсем немного времени, то очень вкусную самсу можно приготовить из обычного слоеного бездрожжевого теста, разрезав его на квадратики 10 x 10 см и защипнув по диагонали. А еще можно взять тесто фило и порезать его на полоски шириной 10 см, выложить на один конец начинку и завернуть в виде треугольничка.



Само понятие «овощные десерты» кажется вам несколько странным, да? А ведь на Руси когда-то сушили ломтики репы – любимое лакомство ребятишек, слаще, чем современные цукаты... Какое-то количество сахара содержится во всех овощах, в некоторых – например, в луке и моркови – его довольно много. А это значит, что из таких овощей можно варить варенья, готовить муссы и делать шикарные торты!



Сорбет из помидоров Говорят, что самый первый сорбет подал Исаак Аврааму – это было козье молоко, смешанное со снегом. В Древнем Египте самым почетным гостям фараонов подносили серебряные кубки, заполненные наполовину снегом, наполовину фруктовым соком. В нашем глубоко цивилизованном мире в горы за сорбетом идти не обязательно, хватит холодильника.

Начинайте готовить за 4 ч до подачи

600 г очень спелых помидоров
4 веточки базилика
2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
коричневый сахар демерара
соль

4–6 порций

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 4 ч

1. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой, снимите кожицу. Мякоть разрежьте на четвертинки, удалите семена и обсушите. Измельчите блендером в пюре.
2. Добавьте в томатное пюре оливковое масло и сахар по вкусу (можете сделать сорбет почти приторным или совсем несладким), посолите и взбивайте 5 мин. Перелейте пюре в широкий пластиковый контейнер с невысокими бортиками, чтобы слой пюре не превышал 4–5 см. Поставьте в морозильник на 4 ч, и каждый час слегка взбивайте вилкой, чтобы не образовывались крупные кристаллы льда.
3. Оставьте несколько листочков базилика для украшения, остальные мелко порубите. За несколько минут до подачи выньте сорбет из морозильника и оставьте при комнатной температуре. Затем сформируйте шарики ложкой для мороженого и распределите по креманкам. Посыпьте рубленым базиликом и украсьте листочками.

Совет гастронома

Нашему повару пришла в голову отличная идея – подать томатный сорбет не в креманках, а в маленьких помидорах. Он срезал у них «крышечки», острой ложкой вынул семена и перегородки и положил по шарiku сорбета внутрь. Таким образом очень удобно подавать сорбет не столько на десерт, сколько в качестве гарнира к мясу или овощам.



Картофельный торт Со времен рождения крылатого выражения про пареную репу утекло много воды и сегодня в пору сменить в нем главное действующее лицо на другой овощ – картофель, правда, отварной. Не так-то проста вареная картошка – ее огромный гастрономический потенциал способен раскрыться даже в кондитерском искусстве – достаточно испечь такой торт, чтобы в этом убедиться.

Начинайте готовить за 20 ч до подачи

3 средние картофелины (250 г)
2 ст. л. темного изюма
6 яиц
3/4 стакана сахара
2 ст. л. темного рома
2 ст. л. цукатов из лимонных
или апельсиновых корок
горсть очищенных грецких орехов
щепотка соли
1 лимон
1 ч. л. ванильного сахара
сливочное масло для смазывания

Для крема:

1 стакан сметаны жирностью
не менее 30%
4 ст. л. сахарной пудры
1 ч. л. ванильного сахара
1 стакан грецких орехов для посыпки

6–8 порций

Подготовка: 19 ч

Приготовление: 1 ч

1. Картофель вымойте щеткой, положите в кастрюлю с холодной подсоленной водой, доведите до кипения, накройте крышкой и варите «в мундире» 30 мин. Затем воду слейте, дайте картофелю немного остыть и очистите его еще горячим от кожуры. Положите картофель в миску, накройте крышкой и оставьте примерно на 12 ч при комнатной температуре. Затем натрите его на мелкой терке. Изюм замочите в роме на 1 ч. Сотрите с лимона всю цедру также при помощи мелкой терки.
2. Отделите желтки от белков, белки поместите в холодильник. Цукаты и орехи измельчите. Изюм обсушите. Желтки взбейте с сахаром до бела, добавьте соль, тертую цедру лимона, ванильный сахар, цукаты, картофель, изюм и орехи и тщательно вымесите тесто. Белки взбейте в крутую пену и осторожно введите их в тесто при помощи лопаточки аккуратными, но интенсивными движениями сверху вниз.
3. Выложите тесто в разъемную форму диаметром около 24 см, смазанную маслом. Выпекайте в предварительно разогретой духовке при 180 °С 1 ч. Готовый торт оставьте на 5 мин. в форме, затем выложите на блюдо и остудите.
4. Для крема взбейте сметану миксером, добавьте ванильный сахар и, продолжая взбивать, добавляйте небольшими порциями всю сахарную пудру. Грецкие орехи измельчите ножом или в блендере.
5. Разрежьте торт пополам, смажьте кремом, посыпьте орехами, оставьте минимум на 6 ч в холодильнике для пропитки и подавайте.

Совет гастронома

Коржи торта можно сбрызнуть лимонным или апельсиновым ликером, перед тем, как прослоить их кремом. Вместо крема торт можно смазать джемом и посыпать любыми орехами, которые вам нравятся.



Свекольный мусс Тонкий вкус этого красивейшего десерта напомнит вам, скорее, ежевику или какие-нибудь другие лесные ягоды. Можете устроить среди гостей и домочадцев викторину – кто быстрее догадается, что это мусс из свеклы, тот получит приз... Еще одну порцию мусса!

Начинайте готовить за 4 ч до подачи

3 средние свеклы
150 г ванильного или клубничного йогурта
1 белок
4 ст. л. сахара
1/2 ч. л. желатина
2 ст. л. лимонного ликера
2 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. ванильного сахара
молотая корица
соль

4–6 порций

Подготовка: 3 ч 45 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Каждую свеклу по отдельности заверните в фольгу, запекайте в разогретой до 180 °С духовке до мягкости 30–40 мин. Готовую свеклу обдайте холодной водой, остудите и очистите от кожуры. Порежьте на кусочки и измельчите в пюре вместе с йогуртом, ванильным сахаром и корицей.
2. Замочите желатин в воде, затем отожмите его и распустите в сотейнике на слабом огне вместе с лимонным соком и лимонным ликером. Не кипятите! Немного остудите. Влейте желатин в свекольное пюре и тщательно размешайте.
3. Взбейте белок со щепоткой соли в пышную пену, продолжайте взбивать, добавляя сахар по ложке за раз. Добавьте взбитый белок в свекольный мусс, аккуратно размешивая ложкой снизу вверх, до однородности.
4. Разложите мусс по бокалам или креманкам и поставьте в холодильник на 3 ч. Подавайте со свежими ягодами или листочками мяты.

Совет гастронома

Если вам хочется усилить «обманный эффект» этого мусса, украсьте его веточкой красной смородины и посыпьте сахарной пудрой.



Тыквенные пирожные с сырno-шоколадным кремом Не очень-то мы знаем, каковы эти пирожные на вкус. Дело в том, что их очень любят наши дети, поэтому нам всегда достаются только крошки. Но наши крошки очень довольны – так что рекомендуем.

1 стакан муки
120 г сливочного масла
1,3 стакана коричневого сахара
1 крупное яйцо
1 стакан тыквенного пюре
1/2 стакана грецких орехов
1/2 стакана темного изюма
1/2 ч. л. разрыхлителя
3/4 ч. л. корицы
3/4 ч. л. имбирного порошка
1/4 ч. л. мускатного ореха
1/4 ч. л. молотого душистого перца
3 бутона гвоздики
1 ст. л. ванильного сахара
1/2 ч. л. соли

Для крема:

180 г белого шоколада
180 г мягкого сливочного сыра
1 ч. л. ванильного сахара
3 ст. л. мягкого сливочного масла

Для украшения:

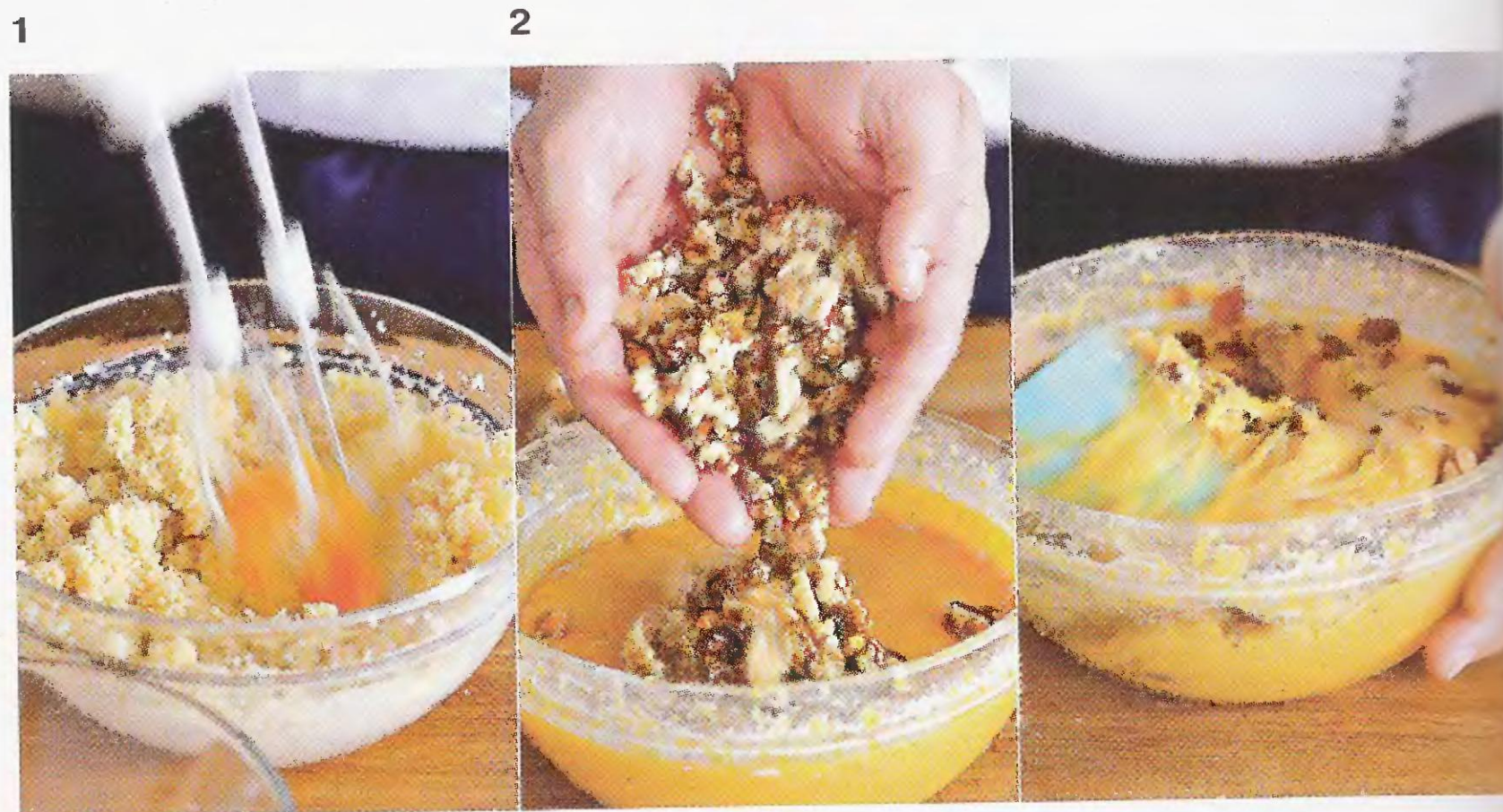
50 г темного шоколада (70% какао)

20–24 штуки

Подготовка: 2 ч

Приготовление: 30–35 мин.

1. Просейте муку с разрыхлителем, специями и солью. Взбейте масло комнатной температуры миксером на средней скорости. Положите сахар и взбивайте, пока масса не станет светлой и воздушной. Добавьте яйцо комнатной температуры и ванильный сахар, взбейте с мукой. Положите порциями по очереди мучную смесь и тыквенное пюре, каждый раз вымешивая.
2. Орехи крупно порубите. Добавьте изюм и орехи в тесто. Перемешайте и вылейте тесто в смазанную маслом прямоугольную форму размером 30 x 25 см. Выпекайте 25–30 мин. при 180 °C или пока деревянная палочка не будет выходить сухой из коржа. Полностью охладите корж на решетке.
3. Белый шоколад крупно порубите, растопите на водяной бане, размешивайте лопаточкой, пока он не станет мягким и однородным.
4. Взбейте сливочный сыр комнатной температуры до пышности, положите ванильный сахар и масло. Понемногу добавляйте растопленный и охлажденный шоколад. Взбивайте, пока смесь не станет пышной и блестящей.
5. Покройте тыквенный корж кремом и поставьте в холодильник на 30 мин. Для украшения растопите темный шоколад на водяной бане, переложите в кондитерский мешок с тонкой насадкой и украсьте поверхность коржа тонкими беспорядочными линиями. Разрежьте корж на квадратики, охладите еще 30 мин. и подавайте.



Совет гастронома

Если у вас нет готового тыквенного пюре, его несложно приготовить самим. Для этого следует порезать тыкву на крупные ломти, слегка сбрызнуть маслом и запечь в духовке, разогретой до 180 °C, 1 ч. Когда тыква станет мягкой, удалите кожуру и сделайте пюре с помощью толкушки или блендера.



Пряные томатные кексики Честно говоря, тестируя этот рецепт, мы представления не имели, что получится. И когда по редакционной кухне стал разноситься сладкий запах выпечки, на него потихоньку начал собираться народ. Всем, конечно, не хватило. Пришлось делать еще – внештатно. Опять не хватило... В общем, кексы совершенно выдающиеся.

1 стакан муки с горкой
7 спелых сливовидных помидоров
1 стакан сахара
2 яйца
70 г сливочного масла
1/2 ч. л. разрыхлителя
1/2 ч. л. корицы
1/2 ч. л. имбирного порошка
молотый мускатный орех
сахарная пудра
соль

8 штук

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 30–35 мин.

1. На 6 помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите их в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой, снимите кожицу. Мякоть разрежьте на четвертинки, удалите семена и обсушите, сделайте из нее блендером пюре.
2. В блендер с томатным пюре положите яйца, почти весь сахар (оставьте примерно 1/4 стакана) и взбейте. Затем добавьте растопленное масло и щепотку соли, просейте туда же муку с разрыхлителем и специями и взбивайте до получения гладкого теста.
3. Смажьте 8 формочек для маффинов маслом, разлейте в них поровну тесто.
4. Седьмой помидор разрежьте на ломтики и украсьте ими каждый кексик. Посыпьте оставшимся сахаром. Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке 30–35 мин. Перед подачей посыпьте теплые кексики сахарной пудрой.



Совет гастронома

Такие кексики хорошо подать с необычными сортами ароматизированного чая.



Пирог с засахаренными маслинами Черные оливки в России издавна принято называть маслинами, хотя и черные, и зеленые – плоды одного и того же дерева, сорванные в разной степени зрелости. В спелых маслинах содержится больше жиров, а потому они идут на переработку в масло. Кроме того, маслины отличаются более тонким и мягким вкусом, поэтому их можно засахаривать.

150 г маслин без косточек
1,3 стакана муки
2/3 стакана сахара
2/3 стакана коричневого сахара
3 яйца
150 мл оливкового масла «экстра вирджин»
1 ч. л. имбирного порошка
1 ч. л. разрыхлителя
сок и цедра 1 апельсина
сахарная пудра
соль

6–8 порций

Подготовка: 45 мин.

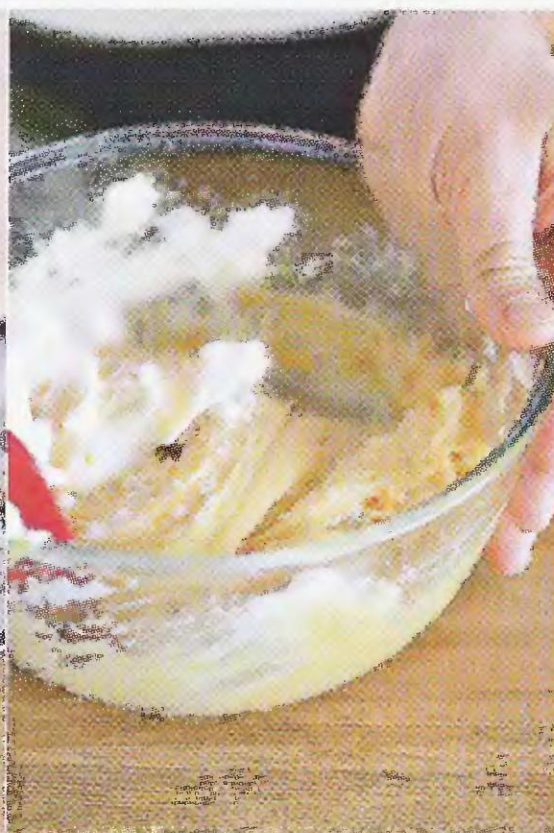
Приготовление: 40–50 мин.

1. Промойте маслины от рассола, опустите в кипяток на 30 сек., затем еще раз промойте. Поместите их в сотейник с 250 мл воды, тростниковым сахаром и имбирным порошком. Варите на медленном огне 30 мин., затем обсушите на бумажных полотенцах и обваляйте в 4 ст. л. обычного сахара.
2. Смешайте оставшийся сахар с маслом, добавьте измельченную цедру апельсина и сок, просеянную с разрыхлителем муку и желтки, вымесите. Затем добавьте белки, взбитые в крепкую пену со щепоткой соли, и аккуратно размешайте лопаточкой.
3. Добавьте в тесто оливки и вылейте его в круглую форму, смазанную маслом и посыпанную мукой.
4. Выпекайте пирог в предварительно разогретой до 180 °C 40–50 мин. Проверьте готовность, проткнув пирог деревянной палочкой (она должна выйти сухой). Охладите пирог на решетке, посыпьте сахарной пудрой, подавайте с хорошим кьянти или другим итальянским красным вином.

1



2



3



Совет гастронома

Возьмите для этого пирога самое лучшее, самое ароматное оливковое масло первого отжима – и ваш сладкий пирог будет пахнуть югом Средиземноморья.



Маффины из цукини с шоколадом Мы не успели оглянуться, как маффины, типичный американский десерт, о существовании которого еще лет десять назад здесь знали буквально единицы, стал у нас в стране любимым лакомством. Хотя что удивляться? Эти нежные небольшие кексики так напоминают кексы нашего детства, за которыми надо было стоять в булочной в длинной очереди...

1 стакан муки с горкой
3/4 стакана сахара
120 г сливочного масла
70 г фундука
2 яйца
1 крупный цукини
50 г темного шоколада
(60–70% какао)
1 ч. л. разрыхлителя
1 пакетик ванильного сахара
1/2 ч. л. корицы
сахарная пудра
какао-порошок
соль

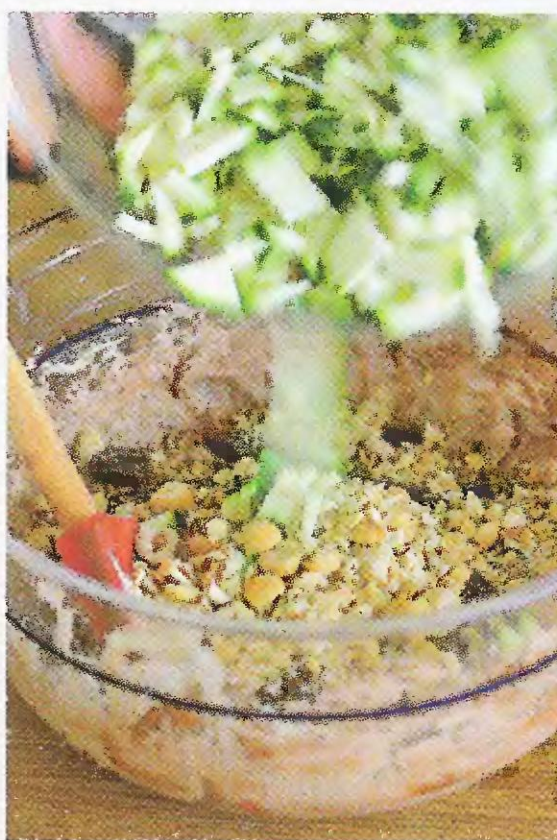
10–12 маффинов

Подготовка: 15 мин.

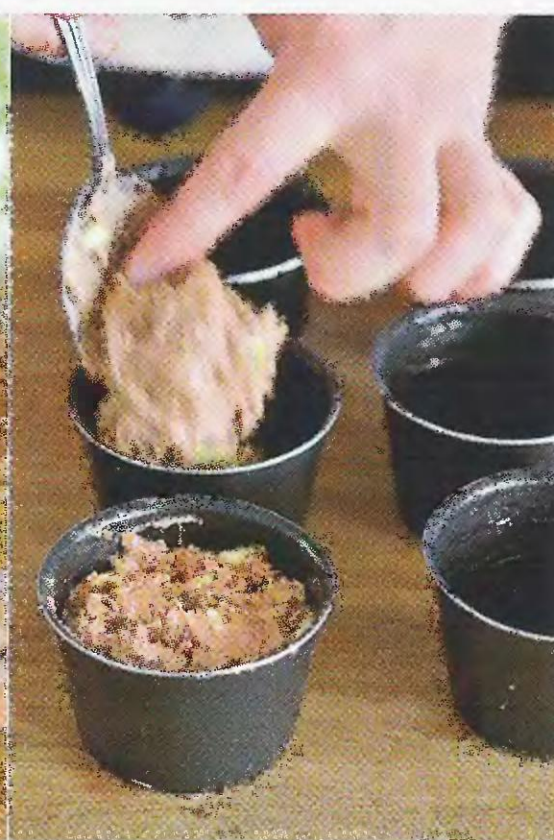
Приготовление: 25–30 мин.

1. Цукини потрите на мелкой терке. Взбейте яйца с сахаром и щепоткой соли до достижения густой пышной массы. Добавьте ванилин, корицу, растопленное масло, молотые орехи, натертый шоколад и перемешайте лопаточкой. Положите также тертые цукини и перемешайте еще раз.
2. Просейте муку с разрыхлителем и добавьте частями в яичную смесь, тщательно размешивая.
3. Смажьте маслом небольшие формочки для маффинов и заполните их тестом примерно на 2/3. Поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 25–30 мин.
4. Готовые маффины выложите на решетку и остудите. Перед подачей посыпьте их сахарной пудрой и какао.

1



3



Совет гастронома

Вместо маффинов можно испечь целый корж и прослоить его заварным шоколадным кремом. Цукини можно вполне заменить на кабачки: эти водянистые овощи придают пирогу влажность и сочность, отчего он долго не сохнет.



Глазированный морковный торт Сладкая и сочная морковь, кажется, просто создана для того, чтобы добавлять ее в торты, кексы и рулеты! Американский народ понял это давным-давно, и нет, наверное, ни одной кофейни в Штатах, где не подавали бы этот прекрасный десерт.

5 средних морковок
 2/3 стакана муки
 100 г сливочного масла
 150 г очищенного миндаля
 1 стакан коричневого сахара
 3 яйца
 1 белок
 1 ч. л. разрыхлителя
 2 крупных апельсина
 1 ч. л. корицы
 150 г сахарной пудры
 1 ст. л. ликера Cointreau
 100 г абрикосового конфитюра
 масло и мука для смазывания
 и обсыпки формы

6–8 порций

Подготовка: 1 ч 20 мин.

Приготовление: 35–40 мин.

1. Морковь потрите на мелкой терке. Помойте и обсушите апельсины, с половины одного снимите цедру в виде тонких полосочек, остальную цедру потрите на мелкой терке. Выжмите сок из половины апельсина.
2. Просейте муку вместе с разрыхлителем. Измельчите в блендере миндаль до мелкой крошки и добавьте в муку.
3. Взбейте размягченное масло с сахаром, положите апельсиновую цедру и молотую корицу, размешайте. Затем вбейте по одному яйцу, каждый раз тщательно вымешивая. Всыпьте мучную смесь, положите тертую морковь и взбитый в пену белок. Аккуратно размешайте лопаточкой.
4. Смажьте маслом и посыпьте мукой форму диаметром 22 см, вылейте в нее тесто и выпекайте в предварительно разогретой до 180 °С духовке 35–40 мин. Охладите корж на решетке. Разрежьте корж на две части и промажьте абрикосовым конфитюром.
5. Для глазури всыпьте сахарную пудру в ликер, добавьте 2 ст. л. апельсинового сока, тщательно вымешайте. Выложите торт на сервировочное блюдо, полейте глазурью, украсьте полосками цедры, охладите 1 ч.

3



5



Совет гастронома

Вы можете промазать коржи не конфитюром, а легким заварным кремом с цитрусовым ароматом, смешанным со взбитыми сливками.



Конфитюр из лука-порей Фараон Хеопс дарил охапки лука-порей своим особо отличившимся подданным. В Средние века порей возделывали по всей Европе, а в Россию он попал менее ста лет назад. И до сих пор, насколько нам известно, варенье у нас из него не варят. А напрасно! Мы этот конфитюр попробовали на маленькой ферме в нескольких километрах от Лазурного побережья во Франции, вблизи от Канн. Ферму держат две прекрасные дамы, которые понимают толк в модных продуктах. Они еще готовят варенье из моркови с корицей, конфитюр из помидоров с зирой... Здорово!

6 крупных стеблей лука-порей
30 г сливочного масла
250 г сахара
350 мл сладкого десертного вина
50 г светлого изюма
1 апельсин
соль, свежемолотый белый перец

примерно 20 порций

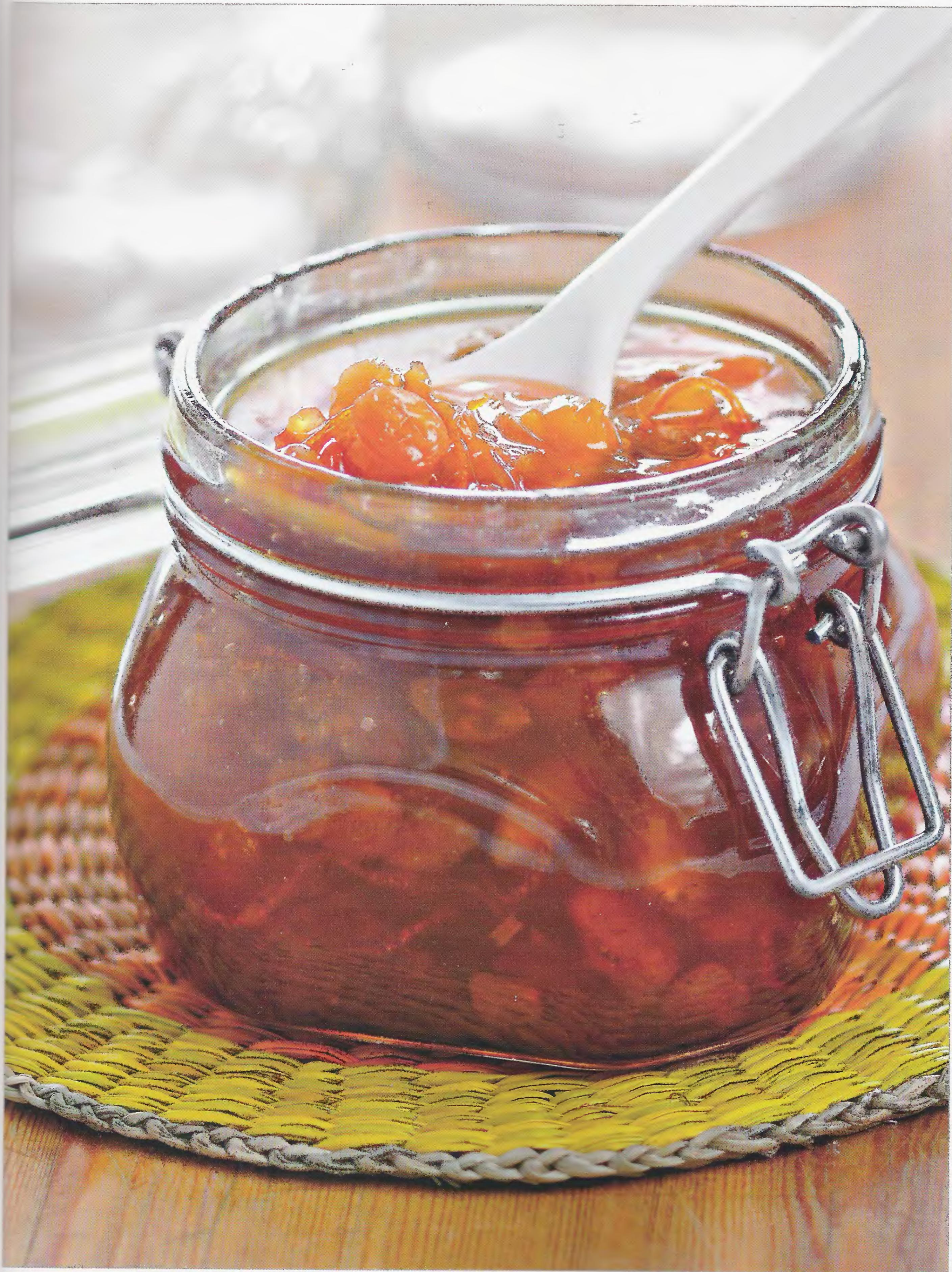
Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 20–30 мин.

1. Очистите лук-порей от внешних листьев, отрежьте зеленую часть стебля и корешок. Оставшийся стебель длиной около 20 см промойте и тонко нарежьте. Срежьте цедру с апельсина и порежьте ее тонкими полосками. Выжмите из апельсина сок вместе с частью мякоти.
2. Распустите масло в кастрюле с толстым дном, добавьте половину сахара и перемешайте. Готовьте на слабом огне до растворения сахара 1–2 мин. Затем положите лук и тушите под крышкой на слабом огне 15–20 мин., помешивая время от времени.
3. Добавьте в тушеный лук щепотку соли и оставшийся сахар, влейте вино и доведите до кипения.
4. Влейте апельсиновый сок, добавьте цедру и изюм, поперчите, перемешайте и варите, помешивая, на медленном огне, но уже без крышки еще 20–30 мин., или пока жидкость не выпарится и конфитюр не загустеет. Разложите по баночкам, остудите и поставьте в холодильник.

Совет гастронома

Кроме того, что этот конфитюр можно намазывать на тосты и булочки, чтобы подать к чаю – это еще и отличное сопровождение к запеченному мясу, птице и дичи, а также к зрелым сырам и даже к паштетам и фуа-гра. У лука-порей наиболее острый вкус по сравнению со всеми остальными видами лука, поэтому он прекрасно подходит для сладких блюд.





Al dente (читается «аль денте»)	классическая для Италии степень проварки макарон, дословный перевод – «на зубок». Макароны при этом не разваренные, чуть твердые в самой середине. Чтобы сварить макароны al dente, точно соблюдайте время варки, заданное на упаковке. Если указан промежуток времени (например 4–5 мин.), выбирайте нижнюю границу.
Анчоусы	очень маленькие рыбки отряда сельдеобразных, специфически засоленные. Продаются в консервированном виде в оливковом масле. Очень соленые и пряные. Используются скорее как специя, чем как рыба. При нагревании их кусочки растворяются полностью, остается только вкус.
Арахисовое масло	растительное масло, которое добывается из очищенных орехов арахиса. В нерафинированном виде имеет красноватый цвет, в рафинированном – соломенно-желтый. Даже нерафинированное масло можно использовать для обжаривания, поскольку оно выдерживает высокую температуру нагревания, не образуя при этом вредных веществ. На арахисовом масле очень часто готовят в Азии.
Базилик	пряная трава с очень ярким вкусом и ароматом, весьма популярная как в Средиземноморье, так и в Азии, особенно в Таиланде. С греческого слово «базиликос» переводится как «царственный». Кавказский родственник базилика ярко-фиолетового цвета, называется «рейхан» (или «рейган»). У него более резкий вкус, а стебли слишком жесткие, чтобы их есть.
Бальзамический уксус	делается из белого винограда сорта треббияно и выдерживается в дубовых бочках. Настоящий бальзамический уксус производится только в Модене или Реджо-Эмилии. Если на моденском уксусе красная этикетка, значит, его выдерживали как минимум 12 лет, если серебряная – то как минимум 18, а золотая этикетка говорит о выдержке от 25 до 100 лет. Чем уксус старше, тем он вкуснее, а его аромат насыщеннее. Бальзамический уксус очень недешев, но он исключительно долго хранится, и требуется его обычно всего несколько капель.
Белый перец	то же самое, что черный перец, только специально обработанный. Недозрелые ягоды перца (они красного цвета) вымачивают в воде, после чего у него отслаивается кожура и его аромат делается значительно более тонким, а сам он неострым.
Букет гарни	связка ароматических трав, которую кладут в супы и тушеные блюда. В минимальном варианте состоит из петрушки, тимьяна и лавровых листьев.
Веганы	вегетарианцы, которые не едят не только животных, но и любые продукты животного происхождения: яйца, молоко, сыры, кисломолочные продукты.
Виноградных косточек масло	растительное масло, приготовляемое из сушеных косточек. В кулинарных целях используется только в рафинированном виде. Имеет нежный вкус и аромат. Это масло можно использовать как для жарки, так и для салатов.
Вок	глубокая конусообразная сковорода, используемая в кухнях Юго-Восточной Азии. Продукты для приготовления в воке всегда нарезаются на маленькие кусочки, так как еда готовится на очень сильном огне, быстро и при постоянном помешивании. Вок позволяет сократить время приготовления и максимально сохранить аромат продуктов.

Вустерский соус	традиционный соус для английской кухни, рецепт которого был, по легенде, привезен из Индии. Делается на основе патоки, уксуса, перца чили, анисов, лука, чеснока, соевого соуса и других ингредиентов. У нас его часто неправильно называют «орнестерским», поскольку по-английски он действительно пишется worcester. Но читается именно «вустер».
Гарам масала	традиционная смесь пряностей с севера Индии, менее острая, чем смеси юга страны. Хотя каждая хозяйка готовит эту приправу немного по-своему, в нее обычно входит растертая в порошок корица, зира, гвоздика, мускатный орех или мускатный цвет и кардамон. Дешевые варианты содержат много черного перца, чили, сушеного чеснока, лаврового листа и кориандра. Она продается готовой, но ее легко можно сделать дома в ступке или в кофемолке.
Горгонзола	итальянский сыр из пастеризованного коровьего молока, с голубой плесенью. Назван в честь городка неподалеку от Милана. Горгонзола бывает разной степени пикантности.
Даши	базовый бульон японской кухни. Делается из водорослей комбу и стружки сушеного ферментированного тунца. Дashi продается в гранулированном виде, чаще всего в банках (как растворимый кофе) или в пакетиках.
Зира (ее еще называют кумин)	небольшие темно-коричневые, серые или черные, в зависимости от сорта, семечки родственницы петрушки, родом из Ирана, очень популярные в Азии. Она входит во многие смеси, например гарам масала, карри или чили. Продается и в виде горошка, но лучше покупать целые семечки.
Имбирь	корень растения с таким же названием. В Европу его завезли из Юго-Восточной Азии. Одна из самых популярных пряностей на Востоке. Его используют свежим, сушеным, консервированным. Имбирь имеет характерный сильный пряный аромат. Если вы употребляете свежий имбирь, то его предварительно нужно очистить.
Кайенский перец	очень острый перец родом из округа Кайенна в бывшей Французской Гвиане, теперь выращивается в Индии и Японии. Из него делают порошок, перемалывая мякоть вместе с семенами.
Каперсника ягоды	плоды каперсника, кустарника. Больше известны предшествующие им бутоны — каперсы. Ягоды каперсника больше, с длинным хвостиком, по вкусу похожи.
Каперсы	нераскрывшиеся бутоны кустарника. Их едят только маринованными. Вкус у них специфический, чуть горьковатый и пикантный.
Карри	это слово может обозначать: 1) порошок — смесь специй; 2) пасту, также со смесью специй; 3) блюдо, сделанное с добавлением смеси специй. У порошка характерный желтый цвет, пряный аромат; он бывает разной остроты. В его состав обычно входят куркума (она дает желтый цвет), имбирь, перец, кориандр, зира, жгучий перец. Паста карри распространена не в Индии, а в Китае и Таиланде. В ее состав входят перцы чили, лимонное сорго, листья кафрского лайма и кокосовое молоко. Из зеленых чили делают зеленую пасту карри; из красных — красную, желтая паста карри делается с добавлением куркумы.
Кляр	полужидкое тесто на кисломолочных продуктах, пиве или газированной воде, в которое обмакивают кусочки продуктов перед обжариванием.

14. Словарь

Корнишоны	хрустящие крошечные маринованные огурчики. Отлично сочетаются с мясом и разными видами сыров.
Кунжутное масло	изготавливается из семечек кунжута. В рафинированном виде почти никогда не встречается. Если оно темно-коричневое с сильным ароматом – значит, сделано из обжаренных семечек. Если аромат не слишком сильный, а цвет светло-желтый – значит, из сырых. Для жарения не подходит: очень быстро горит. Кунжутное масло добавляют во многие блюда китайской и тайской кухни, особенно в сочетании с соевым соусом.
Лук-шалот	небольшие луковички, напоминающие лук-севок. Шалот используется в тех рецептах, где недопустим сладковатый вкус. Сырым шалот практически не используется – только зелень.
Майоран	пряная средиземноморская трава, теперь растет практически повсюду в умеренном и субтропическом климате. Его листья и стебли в свежем и сухом виде используют как приправу – в основном к горячим блюдам. Майоран имеет сильный перечно-мятный аромат и слегка горьковатый вкус.
Маскарпоне	итальянский мягкий белый молодой сыр. Его делают в Италии из сливок, в которые сначала добавляют сыворотку, а потом слегка нагревают и взбивают. По текстуре маскарпоне – крем с очень плотной консистенцией, он имеет высокую жирность и очень нежный вкус.
Моцарелла	итальянский молодой белый сыр с нежным вкусом, упругой консистенции. Самая качественная моцарелла делается из молока буйволицы. Более дешевый вариант – из коровьего молока, он вполне сгодится в качестве альтернативы.
Мускат	вечнозеленое мускатное дерево родом с Молуккских островов; источник двух пряностей: мускатного ореха – косточка плода дерева и мускатного цвета – покрывающей косточку тонкой оболочки. У мускатного ореха сладкий, жгучий, пряный и резкий вкус. У мускатного цвета – более тонкий и изысканный. Обе специи не рекомендуются покупать в уже измельченном виде – они мгновенно теряют аромат. Не путать с мускатом – десертным вином.
Нам пла	тайский рыбный соус. Один из самых любимых и характерных компонентов в тайской кухне. В Таиланде его готовят из ферментированной рыбы, выдерживаемой около года; во Вьетнаме (там его называют нюок мам) – из креветок. На вкус он очень соленый, немного пахнет рыбой.
Нори	сушеные и спрессованные в тончайшие листы водоросли. Употребляются в японской кухне для приготовления роллов, кроме того, добавляются в супы и салаты. Нори можно есть просто как легкую, очень сытную и полезную закуску.
Орегано (у нас называется душица)	пряная трава с теплым, горьковатым вкусом, часто используемая в сушеном виде. Свежий орегано кладут в томатные соусы, сдабривают им пиццу, запекают рыбу.
Пармезан	итальянский твердый выдержанный сыр. Созревает около двух лет, и все это время его поверхность регулярно протирают растительным маслом. Он очень твердый, островатый и солоноватый. Его трут, режут, кромят. Идеальный вариант – пармезан, натертый от куска специальной теркой, но никак не фабричного помола из целлофанового пакетика.

14. Словарь

Пекорино	итальянский сыр с сильным ароматом, немного напоминающий брынзу; делается из овечьего молока. В зависимости от степени зрелости очень различается по консистенции: может быть очень твердым и очень мягким.
Помидоры, вяленые на солнце	действительно вялятся на солнце или в духовке при очень низкой температуре. Имеют очень богатый вкус. Чаще всего продаются или в стеклянных баночках с оливковым маслом и травами, или в вакуумной упаковке. Масло нужно сливать, а помидоры выкладывать на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Вакуумные помидоры имеет смысл подержать 5 мин. в горячей воде, чтобы они восстановили консистенцию и вкус.
Помидоры черри	маленькие круглые помидорчики. Хороши не только своей декоративностью, но и тем, что круглый год (даже зимой) имеют одинаковый, довольно насыщенный вкус и аромат. Их едят в сыром виде, а также тушат, запекают и фаршируют, не снимая кожицы.
Прованские травы	традиционный набор зелени, свежей или сушеной, из Прованса, провинции на юге Франции. Прованский букет включает в себя, как правило, розмарин, майоран и тимьян. Вы можете составить такую сухую смесь сами, смешав 4 доли тимьяна и майорана, 2 доли розмарина и базилика и 1 долю шалфея или лаванды.
Рикотта	итальянский молодой белый сыр с очень нежным вкусом, по виду напоминающий творог. Рикотта делается из сыворотки, оставшейся при створаживании овечьего или коровьего молока. В нее добавляют фермент альбумин, прогревают и дают стечь. Рикотту солят, коптят и запекают – в разных регионах Италии по-разному. В некоторых случаях ее можно заменить нежирным рыночным творогом.
Розмарин	пряная трава родом с берегов Средиземного моря, но прекрасно растет и на Черноморском побережье, в Крыму или на Кавказе... Имеет волокнистые, твердые стебли и узкие листочки с довольно сильным камфарно-хвойным ароматом.
Сахар коричневый	имеет такой цвет в нерафинированном или частично рафинированном состоянии. Чем темнее сахар, тем больше в нем осталось патоки – а следовательно, больше аромата, витаминов и микроэлементов. Неочищенный сахар хранится плохо, поэтому коричневый сахар значительно дороже белого.
Сорго лимонное (у нас его часто называют лимонной травой)	многолетняя трава, растущая по всей Юго-Восточной Азии, с очень жесткими стеблями и ярко выраженным свежим цитрусовым вкусом. Его можно в крайнем случае заменять цедрой лайма, но результат все же сильно отличается. Эта приправа определяет вкус многих тайских и вьетнамских блюд.
Сорбет (или шербет)	замороженный фруктовый или овощной сок, мороженое без сливок и яиц.
Террин	изначально – посуда, в которой готовили мясо. Позже этим словом стали называть запеченные паштеты, а еще позже – слоеные блюда, уложенные в длинную прямоугольную форму и застывшие в ней.
Тимьян (у нас еще называется чабрец)	пряная трава с крошечными круглыми листочками, которые при растирании между пальцами издают сильный «осенний», земляной аромат. Очень хорош в жирных блюдах, которые надо долго готовить.
Тыквенное масло	растительное масло из тыквенных семечек. Оно черно-зеленого цвета (если сделано из поджаренных семечек) или изумрудное (если из сырых). Жарить на нем нель-

14. Словарь

	зя, только заправлять готовые горячие блюда и салаты. Самое лучшее тыквенное масло делается в Австрии.
Цедра	самый верхний слой цитрусовых. Срезать цедру нужно аккуратно, не задевая белого слоя. Последний, как правило, горьковат. Цедра служит для ароматизации блюд. Существует специальный прибор для ее приготовления, «зестер», – маленькая лопаточка с круглыми режущими отверстиями по верхнему краю.
Черный перец	должен быть свежемолотым. Покупка хорошей мельнички с несколькими степенями помола – отличная инвестиция.
Чеснок	ни коем случае не должен быть проросшим – у такого чеснока горьковатый и резкий вкус. Если вы разрезали чеснок и увидели внутри зарождающийся стебелек, удалите его. Чем больше измельчен чеснок, тем больше он дает аромата. Пресс для чеснока («чеснокодавилка») нарушает его структуру, используйте его только в том случае, когда вам нужен чесночный сок. Если вы не большой любитель этого запаха, ароматизируйте соусы целыми или разрезанными пополам зубчиками чеснока.
Чили	острый перец. Существуют полторы сотни его разновидностей, но их объединяют одним словом, произошедшим от древнеиндейского <i>txile</i> . Из разных сортов острых перцев делают порошок чили – он светлее по цвету, чем кайенский перец, более грубого помола и не такой острый. Кроме того, чили иногда продается в виде хлопьев (частично размолотый вместе с семенами). Вариантов соусов чили во всем мире и не сосчитать.
Шалфей	пряная трава с красивыми, как бы покрытыми серебристым мхом листиками. Родом шалфей из Сирии, теперь растет в Европе и в Америке. У нас это растение вошло в обиход только как лекарство для горла, и напрасно. У шалфея приятный тонкий аромат, напоминающий мелиссу, и чуть горький вкус.
Шиитаке	желтовато-коричневый гриб с плотной мякотью, которая слегка хрустит. В природе растет на каштанах, но его можно выращивать и искусственным образом на других деревьях (ольхе, дубе или клене). Сушеные шиитаке можно замочить в воде комнатной температуры – и через 2 часа готовить как свежие.
Шнитт-лук (у нас его еще называют лук-резанец или сибулет)	ближайший родственник зеленого лука с очень тонкими и не острыми перышками. Шнитт-лук лучше не подвергать тепловой обработке – у него пропадет и аромат, и хрустящая текстура.
«Экстра вирджин»	масло первого холодного отжима, самое вкусное и полезное, с ярким ароматом и насыщенным вкусом. Это выражение употребляется почти исключительно по отношению к оливковому маслу. Оливковые масла, представленные в наших магазинах, сильно отличаются по качеству. Имеет смысл завести одну бутылку подешевле для жарки (оливковое масло выдерживает высокую температуру нагревания, не образуя вредных веществ) и одну подороже – для салатов.
Эмменталлер (или эмментальский сыр)	швейцарский сыр из свежего коровьего молока с большими дырками. Этот вид сыра используется для приготовления горячих блюд, потому что отлично плавится, не расслаиваясь.



Сравнительная таблица мер и весов (в граммах)

продукт	стакан тонкий 250 мл	стакан граненый 200 мл	столовая ложка	чайная ложка
мука пшеничная	160	130	30	10
крахмал	180	150	34	12
крупа гречневая	210	165	25	—
крупа манная	200	190	25	—
рис	240	180	30	—
овсяные хлопья	90	80	12	—
сахарный песок	230	180	25	10
сахарная пудра	180	140	20	7
соль	—	—	30	10
желатин в порошке	—	—	15	5
какао-порошок	—	—	25	9
кофе молотый	—	—	20	7
мак	150	135	18	5
молотые сухари	125	100	15	5
горох	230	200	—	—
фасоль средняя	220	190	—	—
чечевица средняя	210	180	—	—
миндаль	160	130	25	—
фундук	170	135	30	—
арахис	175	140	35	—
грецкие орехи	140	120	15	—
кедровые орехи	180	160	18	3
вишня	190	150	30	—
клубника	150	120	25	—
малина	140	110	20	—
черная смородина	180	130	30	—



продукт	маленький	средний	большой
луковица	50–90	100–150	160–200
морковка	50–70	80–150	160–250
свекла	100–150	160–240	250–350
помидор	70–90	100–150	160–300
пучок петрушки/кинзы/укропа	12–20	25–30	80–100
пучок шпината	100	200	400
пучок базилика	15–20	35–50	70–100
пучок рукколы	30–40	70–90	150–200
пучок тархуна	15–20	25–30	70–90

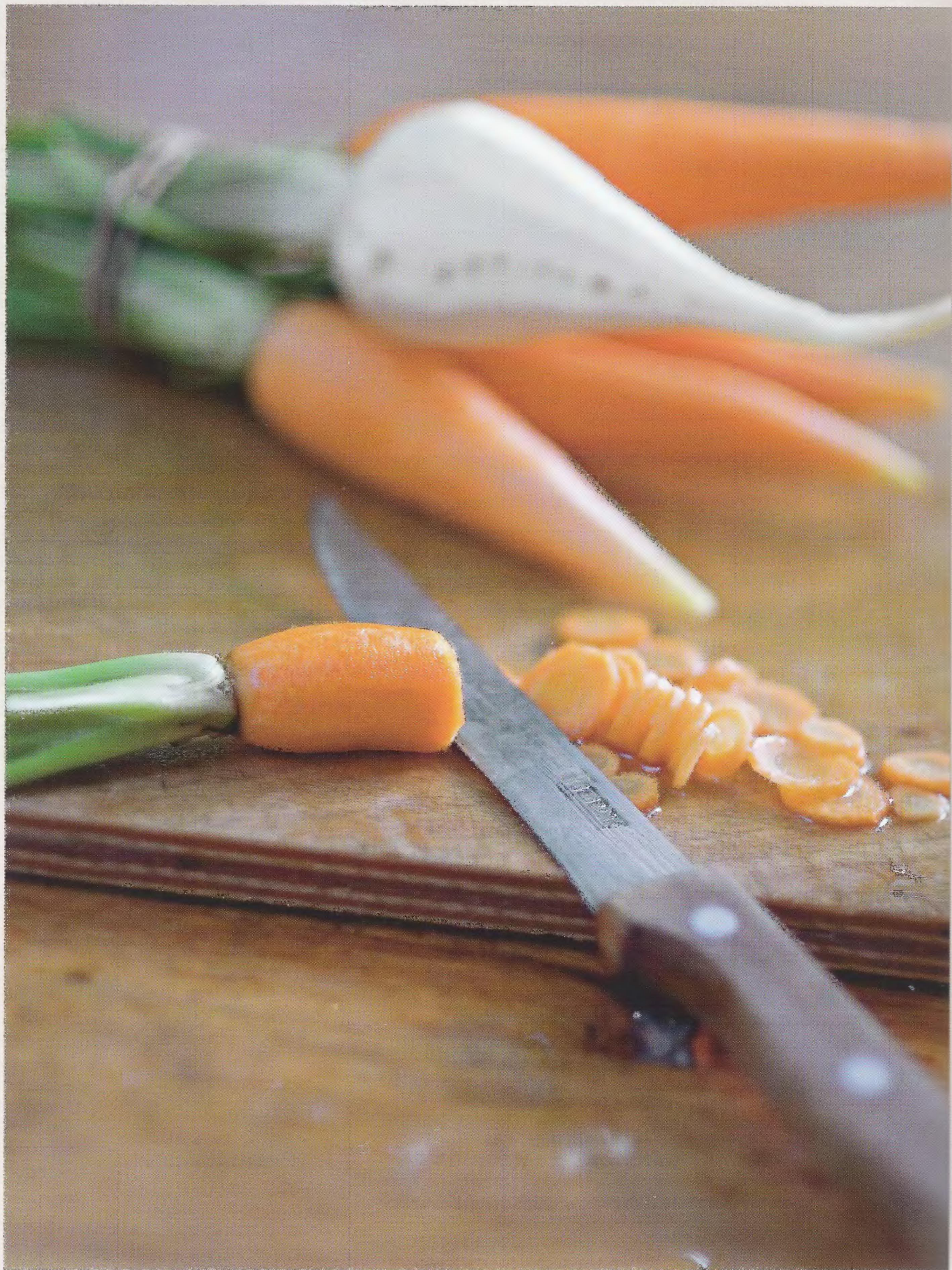
горсть \approx 1/2 стаканащепотка \approx 1/4–1/3 чайной ложки

1 столовая ложка = 3 чайные ложки

8 столовых ложек = 1/2 стакана



- Аджикасмандал 166
 Артишоки, фаршированные ветчиной 190
 Баклажанные котлетки со сладким перцем 148
 Банья кауда 106
 Борщ вегетарианский 94
 Вегетарианский кускус с весенними овощами 184
 Вегетарианское карри с орехами кешью 180
 Гамбо с бамией и креветками 170
 Глазированный морковный торт 230
 Голландский соус 112
 Голубцы из латука с травами и козьим сыром 146
 Горячий салат из картофеля с огурцами и каперсами 56
 Дип из феты с зеленью и чесноком 122
 Жареные зеленые помидоры 168
 Закусочный кекс с баклажанами и помидорами 212
 Запеченные овощи в пергаменте 158
 Запеченный пастернак 172
 Запеченный суп с фасолью 78
 Зеленый тартар с соусом из белой фасоли 38
 Зеленое карри с баклажанами и говядиной 132
 Зеленый мусс с хрустящими цукини и пармезаном 80
 Зеленый салат с артишоками и рисом 58
 Изюмный соус 108
 Капустные булочки 210
 «Капучино» из моркови и сельдерея 200
 «Карпаччо» из топинамбура 66
 Картофельные ньокки со шпинатом, фаршированные сыром 150
 Картофельные, фаршированные луком, с фаршированными тунцом перцами 130
 Картофельная запеканка с мясом и шпинатом 126
 Картофельно-грибные треугольники 32
 Картофельные фокаччине с салатом 220
 Картофельный суп-пюре со спаржей и лососем 86
 Картофельный торт 238
 Кимчи 72
 Китайская капуста под молочным соусом с вешенками 164
 Киш в средиземноморском стиле 218
 Клафути с брокколи и брюссельской капустой 162
 Конфитюр из лука-порей 226
 Красочный террин 160
 Кукурузные оладьи 214
 Луковки в карамельном соусе 44
 Луковый суп 76
 Мадридский чесночный суп 88
 Маффины из цукини с шоколадом 234
 Мильфей с зеленым горошком 206
 Минестроне с песто 82
 Морковный хлеб с тимьяном и козьим сыром 216
 Морне 116
 Овощи в кисло-сладком имбирном соусе 174
 Овощи на гриле под соусом из тунца 140
 Овощная райта 40
 Овощной кекс-хлеб 208
 Овощной штрудель с кремом из рукколы 152
 Огуречное мороженое со сливочным сыром и тимьяном 30
 Омлет с кабачками, креветками и зеленью 138
 Острая свекла в корейском стиле 48
 Папоротник, тушенный с картофелем 176
 Паровая спаржа с дипом из шпината и фундука 34
 Паровой хлеб с сельдереем 194
 Песто из вяленых помидоров 104
 Пикантный майонез с листьями редиса 114
 Пикантный салат из баклажанов и нута 70
 Пирог с засахаренными маслинами 232
 Помидоры «Провансаль» 36
 Пончики из брокколи 46
 Постные щи из кислой капусты 90
 Пряные томатные кексикки 236
 Рататуй 178
 Ролл с овощами 188
 Ромеско 110
 Рулет из савойской капусты с копченым лососем и филе сибаса 134
 Рулетики из перца и баклажанов 50
 Рулетики из цукини со свежим сыром и рукколой 186
 Салат из жареных перцев с помидорами и зирой 60
 Салат из перцев в ананасе 204
 Салат из помидоров и огурцов с ореховым соусом 62
 Салат из репы и свеклы с жареными орехами 54
 Салат из цветной капусты с оливками 52
 Самса с тыквой 222
 Свекольный мусс 240
 Слоеная запеканка из корневого сельдерея с курицей 144
 Сорбет из помидоров 224
 Соус из йогурта с мятой и анчоусами 102
 Соус из свежих помидоров, каперсов и базилика 100
 Спринг-роллз с овощами 198
 Суп из латука с лососем 96
 Суп из фенхеля с овечьим сыром 92
 Табуле из цветной капусты 64
 Темпура 182
 Теплый салат из кольраби с каперсами и кинзой 68
 Теплый фасолевый салат 74
 Тимбаллини из спагетти с баклажанами и кедровыми орехами 154
 Томатно-клубничный гаспаччо 98
 Тортильяс с кукурузно-мясной начинкой и овощной сальсой 142
 Тыквенные пирожные с сырno-шоколадным кремом 228
 Тыквенный суп-пюре с нутom и креветками 84
 Фаршированная белокочанная капуста 196
 Фаршированные перчики по-тайски 128
 Флан из брокколи с креветками 136
 Хлебец с артишоками и шпинатом 192
 Хуммус 120
 Цацики 118
 Цукини с чесноком и анчоусами 42
 Чесночное мороженое 202
 Шарики из картофеля с томатным соусом 156



А

авокадо 29, 38, 188
 адыгейский сыр 154
 «аль денте» 243, 154
 ананас золотой («голден») 204
 анчоусы 72, 106, 243
 консервированные 42, 52
 в масле 36, 140
 соленые 102
 артишоки 58, 160
 итальянские (фиолетовые) 190
 консервированные в собственном соку 192
 маринованные 192

Б

базилик 243
 баклажаны 26, 50, 70, 78, 132, 140, 146, 154, 166, 178, 182, 212, 218
 банан 170
 бекон 124, 196
 «Блинчики» из рисовой бумаги 198
 брокколи 46, 136, 162
 брюссельская капуста 124, 158, 162
 «букет гарни» 196, 243
 бульон:
 креветочный 170
 куриный 76, 172
 мясной 76, 88, 92
 овощной 172, 200
 рыбный 86, 96, 134

В

васаби 188
 веганы 243
 ветчина:
 пармская 216
 сыровяленая 190, 204, 220
 вешенки 164
 вино:
 белое сухое 78, 134, 146, 158
 десертное 230
 порто рубиновый 76
 рисовое мирин 198
 сливовое 174
 херес 198
 водоросли нори 188
 вустерский соус 170, 244
 говядина 132
 фарш 142

Г

горох 25, 160
 горошек зеленый 156, 206
 грецкие орехи 62, 80, 228, 238
 гречневая крупа 38

Грибы:

белые сушеные 90, 190
 вешенки 164
 китайские моэр (древесные ушки) 198
 сухие 32
 шампиньоны 158
 шиитаке 198
 груша нэши 72
 грюйер 76, 116

Д

дайкон 72

Ж

жировая сетка свиная 196

З

зеленый лук 146, 188
 зира 60

И

изюм:

золотой 108
 светлый 230
 темный 228, 238

имбирь:

корень 72, 128, 174, 180, 198, 244
 маринованный 188

йогурт:

ванильный 240
 клубничный 240
 натуральный 40, 102, 118, 122

К

кабачки 138
 кайенский перец 244
 каперсы 36, 50, 52, 56, 68, 100, 140, 244,
 капуста: 17
 белокочанная 94, 196, 210
 брокколи 46, 136, 162
 брюссельская 124, 158
 квашеная 90
 китайская 164
 кольраби 68
 пекинская 72
 савойская 134
 цветная 52, 64, 174, 182
 карри 244
 картофель 10, 32, 56, 80, 82, 86, 94, 126, 130, 150, 156, 166, 176, 220, 238
 катык 118
 каштаны водяные консервированные 198
 кедровые орехи 82, 54

кешью 54, 180
 кинза 70, 138
 клубника 98
 кляр 244
 кокосовое молоко 132, 180
 кольраби 68
 конкассе 100
 конфитюр абрикосовый 230
 крахмал 10
 креветки 84, 134, 136, 138, 170
 кресс-салат 146
 крупы:
 гречневая 38
 рис 58
 рис японика 188
 кукуруза 25, 142, 214
 курица 144
 кускус 184

Л

лапша:

бобовая стеклянная 198
 рисовая 198

лепешка тортилья 142

ликер:

Cointreau 230
 Malibu 204

лимон 30

лимонное сорго 128, 132, 246

лосось 86, 96

копченый 134

лук 14, 44, 76, 80, 94, 130, 140, 166, 182

красный 60, 158, 174

порей 80, 160, 230

шалот 136, 174, 200, 245

шнитт 146, 186, 247

М

майонез 114, 140

масло из виноградных косточек

маслины 38, 50, 208, 232

масло:

арахисовое 243
 виноградных косточек 108, 243
 кедровых орехов 108
 кунжутное 244

мед 202, 220

миндаль 54, 64, 104, 110, 230

молоко 80, 106, 152, 200, 202, 220

морковь 13, 38, 82, 94, 158, 174, 182, 188, 200, 208, 216, 230

моэр 198

мясо 126

мята 102



17. Предметный указатель

Н
 нори 245
 нут 70, 84, 120

О
 овощная смесь замороженная 152
 олурцы 22, 30, 38, 40, 56, 62, 118, 188
 маринованные 58
 оливки черные 52
 ореки:
 грецкие 54, 62, 80, 228, 238
 кедровые 82
 кешью 54, 180
 миндаль 104
 ореки миндаль 54, 64, 110, 230
 фундук 34, 54, 66, 216, 234

П
 папоротник соленый 176
 пармезан 32, 34, 36, 80, 82, 136, 146, 150, 154, 192, 194, 206
 паста из кунжута (тхина) 120
 паста карри 132
 пастернак 13, 172
 пекинская капуста 72
 пекорино 136
 перцы 21
 сладкие 38, 50, 60, 78, 98, 110, 130, 140, 142, 146, 160, 166, 178, 204
 чили 21, 128
 песто 104
 петрушка 138
 петрушки корень 94
 побег бамбука консервированные 198
 помидоры: 17, 36, 40, 60, 62, 66, 82, 94, 98, 100, 110, 140, 166, 178, 208, 218, 224
 вяленые на солнце 104, 218, 246
 зеленые 168
 консервированные в собственном соку 78, 104, 142, 154, 156
 сливовидные 236
 помидоры черри 74, 142, 212, 246
 пудинг 136

Р
 редис 40
 листья 114
 репа 52, 54, 156
 рис 58
 японика 188
 ром:
 светлый 108, 204
 темный 238
 руккола 146, 152, 186

С
 савойская капуста 134
 салат:
 латук 96, 146
 листовой 54
 микс 146, 220

сало:
 баранье курдючное 222
 свиное 220
 свекла 13, 48, 54, 94, 240
 свинина 196
 фарш 128
 сельдерей 13
 корень 144, 200
 листья 52, 194
 черешковый 52, 82, 158, 194
 сибас 134
 скаморца 218
 сладкие перцы 174
 сливки 206
 сливочный сыр 30
 смесь французских трав
 сметана 96, 176, 238
 сок томатный 98
 сорбет 246
 соус:
 бешамель 116, 144
 вустерский 170, 244
 карамельный 44
 кисло-сладкий имбирный 174
 китайский сливовый 198
 ореховый 62
 сальса 142
 соевый 188
 тайский рыбный 128
 хойсин 198
 спагетти 154
 спаржа 29, 34, 86, 182
 сулугуни 144, 218
 сыр:
 адыгейский 154
 грюйер 76, 116
 козий 146, 216, 218
 моцарелла 160
 пармезан 32, 34, 36, 80, 82, 136, 146, 150, 154, 192, 194, 206
 пекорино 92, 136
 сливочный 30, 152, 186, 228
 скаморца 218
 сулугуни 144, 160, 218
 твердый 136, 162, 194, 208
 фета 122
 швейцарский 136, 172, 192
 эмменталь 76, 116, 136, 150, 192

Т
 твердый сыр 138, 146, 192
 телятина 196
 террин 246
 тесто:
 песочное несладкое 218
 слоеное 206
 тимьян 30, 216
 топинамбур 66
 тунец:
 консервированный в собственном соку 140
 в масле 130

турецкий горох нут 120
 тхина (паста из кунжута) 120
 тыква 29, 82, 84, 222, 228

У
 укроп 138, 146
 фасоль
 золотистой ростки 198
 белая 74
 зеленая 25, 74, 78, 82, 160, 208
 консервированная белая 38, 78, 82
 черная 74

Ф
 фенхель 92, 158
 фета 122
 флан 136
 фундук 34, 54, 66, 216, 234,

Х
 хлеб белый 76, 88, 92, 98, 110, 192, 152
 хуммус 120

Ц
 цветная капуста 52, 64, 174, 182
 цукаты 238
 цуккини 42, 78, 80, 82, 140, 174, 178, 182, 186, 208, 234

Ч
 чермула 70
 чеснок 72, 88, 106, 202

Ш
 шампиньоны 158
 швейцарский 136, 172, 192
 шиитаке 198, 247
 шнитт-лук 146, 247
 шоколад:
 белый 228
 темный 228
 шпинат 34, 80, 126, 150, 156, 188, 192

Э
 «экстра вирджин» 247
 эмменталь 76, 116, 136, 150, 192



Серия: Книга Гастронома
Про овощи

Координатор проекта и выпускающий редактор Марианна Орликова
Главный художник Ирина Лещенко
Дизайнеры-верстальщики Юлия Фролкина, Сергей Ткаченко
Повара-консультанты Илья Жданов, Денис Крупеня
Фоторедактор Ольга Куваева
Фотографы Дмитрий Королько, Олег Кулагин
Художник Анастасия Беседина
Цветокоррекция Екатерина Панюшкина, Виктор Фролкин, Светлана Кузина
Контрольный редактор Элеонора Орликова
Редактор Анна Туревская
Корректор Федор Баранков

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1
тел./факс: (495) 725-1070
www.gastronom.ru
e-mail: mail@idvz.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5
Тел.: 411-68-86, 956-39-21
www.eksmo.ru
e-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 10.05.2008. Формат 84x108/16. Гарнитура – Pragmatica
Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. – 26,88
Тираж: 15 000 экз. Заказ № 1277.

Отпечатано с электронных носителей издательства. ОАО «Тверской полиграфический комбинат»,
170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.
Телефон: (4822) 44-52-03, 44-50-34, Телефон/факс: (4822) 44-42-15
www.tverpk.ru
e-mail: sales@tverpk.ru



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл.,
Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1,
многоканальный тел. 411-50-74.
e-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо»
зарубежными оптовыми покупателями обращаться
в ООО «Дип покет»
e-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru
International Sales: International wholesale customers
should contact «Deep Pocket» Pvt.Ltd. for their orders
foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,
в том числе в спец. оформлении, обращаться
в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598
e-mail: vipzakaz@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса
«Канц-Эксмо»:**
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл.,
Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1,
а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

Санкт-Петербург: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.
Нижний Новгород: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.
Казань: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46.
Ростов-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60.
Самара: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
Екатеринбург: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24А. Тел. (343) 378-49-45.
Киев: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19.
Львов: ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс (032) 245-00-19.
Симферополь: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.
В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (7272) 252-59-90/91.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:

В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:
Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12. Тел. 937-85-81.
Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11; ул. Братиславская, д. 12, тел. 346-99-95.
Информация о магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.
В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо» обращаться
в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.

Когда мы говорим об овощах, в голову сразу же приходит картошка: молодая, горячая, с маслом, с укропом... Что может быть лучше! Ну разве что пряный грузинский аджапсандал? Или красочный французский рататуй? А еще карри с баклажанами, и рулет из савойской капусты, и кимчи, и пончики из брокколи, и луковки в карамельном соусе... А уж овощные супы как хороши – от испанского чесночного до малороссийского борща! Если задуматься, то и великолепных десертов найдется немало, скажем, картофельный торт или кекс с засахаренными маслинами...

В этой книге много новых и совершенно уникальных рецептов, которые до сих пор нигде не публиковались. Поэтому, как всегда, мы их все проверили, то есть каждое блюдо приготовили и съели. И если надо было, что-то в рецепте исправили. Чтобы вам понравилось и у вас тоже все получилось.

В серии «Книга Гастронома» уже вышли:



ISBN 978-5-699-28041-4



9 785699 280414 >



ид вкусная жизнь